

Univerzita Karlova

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Syndrom vyhoření u učitelů základní školy

Burn-out of primary school teachers

Bc. Petr Maršík

Vedoucí práce: PhDr. Michal Zvírotsky, Ph.D.

Studijní program: Pedagogika

Studijní obor: Učitelství pedagogiky pro střední školy a vyšší odborné školy

PRAHA 2020

Odevzdáním této diplomové práce na téma *Syndrom vyhoření u učitelů základní školy* potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 4. 5. 2020

Děkuji svému vedoucímu diplomové práce PhDr. Michalu Zvírotskému, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a trpělivost i za četné odborné konzultace a vstřícný přístup. Rád bych touto cestou poděkoval i všem, kteří věnovali svůj čas a vyplnili dotazník.

ABSTRAKT

Syndrom vyhoření neboli burnout, byl poprvé popsán v roce 1974. Jde o psychický stav naprostého vyčerpání, který vychází z dlouhodobého stresu. I v učitelské profesi stres stále stoupá a učitelé jsou velmi ohroženou skupinou pro vznik syndromu vyhoření, pokud jím již netrpí. Právě učitelům byl věnován tento výzkum, který probíhal na vybrané základní škole a stanovil si jako hlavní cíl zjistit, zda učitelé této školy trpí syndromem vyhoření a které stresory nejvíce přispívají ke vzniku syndromu vyhoření u učitelů na této škole. Dílčími cíli výzkumu bylo zjistit, jakým způsobem syndromu vyhoření učitelé této školy předcházejí a jakým způsobem syndromu vyhoření u učitelů předchází škola na které učí. Byl realizován kvantitativní výzkum pomocí anonymního strukturovaného dotazníku s otevřenými, polootevřenými a uzavřenými otázkami distribuovaný učitelům vybrané základní školy elektronickou cestou. Výsledky výzkumu neprokázaly, že učitelé vybrané základní školy trpí syndromem vyhoření. Ale bylo prokázáno, že stresory, které jsou v literatuře uvedené jako možné příčiny syndromu vyhoření učitelé také tak vnímají a za stresory je považují. Výzkum také prokázal, že učitelé nepředcházejí syndromu vyhoření dostatečným způsobem. Málo spí a na své koníčky nevěnují dostatečné množství času. Z výsledků výzkumu lze konstatovat, že škola se jistými způsoby syndromu vyhoření u učitelů, kteří na jejich škole působí snaží předcházet.

KLÍČOVÁ SLOVA

Učitel

Osobní zdatnost

Sebeúcta

Stres

Stresor

Syndrom vyhoření

ABSTRACT

Burn up syndrome, or a „burnout“, was for the first time described in 1974. It is the psychological stadium of the human being in modern society. Especially teachers could be fully burned down. Nowadays is this problem rising up very fast in the group of educators. Teachers are the group in a huge danger of the burnout emergence, where someone could suffer with it at this time. And that's why was dedicated this research to teachers of chosen Junior and High school. The main goal was to find out the teachers' affection of this syndrome in this concrete chosen school and find out which stressors mainly contribute to rising burnout syndrome. Partial goals should investigate methods and ways used by the teachers of this school and by the school management to protect teachers against the burnout syndrome. The quantitative research was brought into effect by the structural anonymous open, semi – closed and closed questionnaire. Documents of investigation were distributed to the chosen school teachers by electronic way. The results of investigation didn't prove the burnout syndrome of this chosen school teachers. But the stressors described in professional literature were confirmed as a source of possible reason of the teachers' burnout syndrome beginning. The investigation also proved the teachers' thoughts about stressors as a base of burnout syndrome. Another fact is that teachers haven't protected yourself as much as required. They haven't slept enough and they haven't realized leisure time activities as it needs. We must enunciate, that the results of research showed us, the effort of the school management and teachers of chosen school are those, who bring into effect the prevention of burnout syndrome.

KEYWORDS:

Teacher

Self-efficacy

Self-respekt

Stress

Stresor

Burnout / Burn up

Obsah

Úvod	7
1 Člověk současnosti	8
1.1 Současný stav problematiky	9
1.2 Stres v lidském organismu	11
1.2.1 Stres a jeho stádia	12
1.2.2 Stresor	14
1.3 Syndrom vyhoření.....	16
1.3.1 Herbert J. Freudenberger, autor termínu „syndrom vyhoření“	16
1.4 Vznik syndromu vyhoření	18
1.4.1 Příznaky syndromu vyhoření.....	19
1.4.2 Kdo je ohrožen syndromem vyhoření	20
1.4.3 Vliv stresu na duševní zdraví učitele	21
1.5 Vývoj burnout syndromu	22
1.5.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů.....	22
1.5.2 Faktory ovlivňující vznik a průběh syndromu vyhoření v učitelské profesi	23
1.6 Diagnostika syndromu vyhoření	27
1.6.1 Maslach Burnout Inventory	27
1.6.2 Burnout Measure	27
1.6.3 Copenhagen Burnout Inventory	28
1.6.4 Heidelberger Burnout Test	28
1.6.5 Shirom-Melamed Burnout Measure	28
1.6.6 Inventář projevů syndromu vyhoření	29
1.6.7 Orientační dotazník	29
1.7 Průběh syndromu vyhoření	30

1.7.1	Idealistické nadšení	30
1.7.2	Stagnace.....	30
1.7.3	Frustrace	31
1.7.4	Apatie	31
1.8	Prevence syndromu vyhoření.....	32
1.8.1	Hlavní zásady předcházení negativním důsledkům pracovní zátěže a vyhoření	32
1.8.2	Prevence syndromu vyhoření u učitelů	33
1.8.3	Metody vnitřní prevence.....	34
1.8.4	Metody vnější prevence.....	35
1.9	Duševní hygiena	36
1.9.1	Fyziologické postupy.....	36
1.9.2	Dechové techniky	37
2	Cíl práce	42
2.1	Cíl práce	42
2.1.1	Dílčí cíle výzkumu	42
3	Metodika	43
3.1	Metody a techniky sběru dat.....	43
3.1.1	Výzkumný soubor	43
3.1.2	Realizace šetření	43
4	Výsledky	44
4.1	Výsledky výzkumného šetření.....	44
5	Diskuse	53
	Závěr.....	59
	Seznam použitých informačních zdrojů	60
	Seznam příloh	62

Úvod

Syndrom vyhoření je stav celkového fyzického a emočního vyčerpání, který prožívá člověk neschopný efektivně zvládat pracovní požadavky. Syndrom vyhoření je možná nemocí dnešní doby, odměnou za to, jaký vedeme život. Ale nic nepřichází náhle a stejně tak burnout neboli syndrom vyhoření, který vzniká na podkladě dlouhotrvajícího a silného stresu, proti kterému se jedinec nedokáže bránit. Proces, který vede k vyhoření, může trvat i mnoho let.

Vyhoření se nevyhýbá nikomu, ale každý z nás může vyhoření předcházet. Lidí, kteří již nedokáží čelit těžkým životním situacím přibývá a přibývá i případů vyhoření. Velký vliv na vznik syndromu vyhoření má to v jaké funkci jedinec pracuje a jednotlivé pracovní pozice se liší tím, že mají různé množství potencionálních zdrojů stresu a také mají různé podmínky pro jeho zvládání. Výzkumy prokazují, že v pomáhajících profesích, u kterých je podstatou neustálá péče o klienta, pracuje největší počet osob s rozvinutým syndromem vyhoření. Profese učitele je řazena mezi pomáhající profese a ve výzkumech věnovaných syndromu vyhoření se pohybuje na předních příčkách. Učitel je denně a v přímém spojení se vznikem konfliktů a stresových situací a syndrom vyhoření je u učitele považován za nebezpečný i s ohledem na to, že se promítá do kvality výuky a celkového vztahu k žákům.

1 Člověk současnosti

Jedním ze základních dilemat dneška, před kterým stojí člověk a stojí před ním i pedagogika, je řešení problému, zda orientovat výchovu na prožívání, získávání příjemných zkušeností nebo na výkon. Je smyslem života především práce, výsledky a kariéra? Nebo, má člověk v průběhu života prožívat především radost a štěstí? Má škola směřovat žáka v obou směrech současně nebo chtít, aby byl člověk moudrý, pracovitý, výkonný a zároveň měl i radost ze života a cítil se šťastný?

Viktor E. Frankl (1994) uvádí, že je možné hledat smysl lidského života v práci. Něco dělat a něco tvořit v prožitcích a v postoji při zlomových situacích. M. Csikszentmihalyi (1996) vidí smysl života především jako cestu, která plyne od chaosu k harmonii a jednotlivými body zlomu života jsou určité kroky či etapy. Prvním krokem je udělat si pořádek v sobě samém. V druhém kroku je potřeba ujasnit si kam směřuji a třetím krokem je dosažení harmonie sladěním všech činností pomocí kterých směřujeme k danému cíli. Frankl popisuje obsah smyslu lidského života a Csikszentmihalyi hovoří o metodě kterou smyslu života dosáhnout.

Současná pedagogika by se měla více orientovat na problematiku účelného chování člověka a na jeho budoucnost než na minulost. Obsah a metody pedagogiky by měla určovat především budoucnost a ne minulost, tradice a zvyky. Pokud bychom našli smysl života lépe by se nám koncipoval školský systém a výchova jako taková. Místo dnešní klasické školy, která se zaměřuje převážně na výkon je potřeba budovat školu lidskou, takovou, která je převážně školou prožitku. Školský systém a vzdělávání by měli podporovat i hledání smyslu života, jehož výsledkem by byla realizace lidskosti. Výchova by měla podporovat ty hodnoty člověka, které jej motivují, rozvíjejí, osvobozují a ochraňují. Smysl života může být zdeformovaný jak u člověka, tak u společnosti a může vést k pocitu prázdnoty či beznaděje. Tento stav označil V. E. Frankl jako „existenční vakuum“ a v současné době je někdy označován jako syndrom nebo stav vyhoření (Zelinová, 1998).

1.1 Současný stav problematiky

Lidí, kteří mají pocit, že již dál nedokáží zvládat v běžném životě nelehké situace a náročné podmínky v práci stále přibývá. Stále více přibývá i lidí, kteří se ve snaze dělat více věcí najednou v této snaze utápí a nejsou schopni soustředit se na to co je důležité. Mnoho lidí, ale i týmů a celých firem trpí syndromem vyhoření, a to jen z důvodu, že nejsou schopni zodpovědět si důležitou otázku. Kdo jsem, co chci a co potřebuji? Syndrom vyhoření neboli burnout je společenským problémem naší civilizace a nepřináší jen velké škody finanční, ale především škody osobní. Jde o civilizační chorobu u které není známa jasná příčina a příznaky jsou považovány za příčiny. Výskyt syndromu vyhoření je často zlehčován nebo není akceptován vůbec. Počty lidí kteří onemocněním trpí stále stoupají a syndrom vyhoření postihuje stále mladší osoby a není výjimkou, že se tyto lidé již do pracovního života nevrátí a není výjimkou, že se nedokáží vrátit ani do běžného života. Šanci na uzdravení má ale každý pokud bude dodržovat určité zásady a pokud dodržuje tyto zásady člověk ve svém normálním životě má velkou šanci se syndromu vyhoření vyhnout (Prieb, 2015).

Bournout není neuróza ani neurotická reakce, není to ani vyčerpání nebo únava, které jsou součástí syndromu vyhoření. Jde o znechucení člověka, vyčerpání energie a absenci pozitivních hodnot, ztrátu iluzí a cílů, je to ztráta smyslu života. Syndrom vyhoření je naléhavým problémem pedagogiky, protože „vyhořený“ učitel nemůže dobře motivovat žáky, nenaučí je mnoho, není empatický a poskytuje pouze obraz znechuceného a unaveného člověka. Jde o obraz učitele, který dává najevo, že ho nic nebaví, na ničem mu nezáleží, ale učí, protože musí z něčeho žít a tento model chování prezentuje denně při výuce svým žákům ve třídě i mimo ni (Zelinová, 1998).

Syndrom vyhoření je termínem, který se často objevuje v souvislosti s charakteristikou profese učitele, s tím, jak se vyvíjí jeho pracovní dráha a při úvahách nad psychickým zatížením stávajících učitelů v současné škole. Syndrom vyhoření u učitelů byl dříve vnímán jako poslední etapa jeho pracovní dráhy. Na tato fakta upozorňují ve výsledcích některé pedagogické výzkumy u nás i v zahraničí (Eger, 1999).

Povolání učitele je přímo spojeno se vznikem konfliktů a stresových situací. Učitel se denně setkává s velkým množstvím lidí, které musí neustále sledovat, kontrolovat a odpovídat na jejich dotazy, reagovat na jejich požadavky. Zároveň musí průběžně řešit velké množství

úkolů. Je pod neustálou kontrolou ze strany vedení školy, rodičů, žáků, ale i veřejnosti (Švamberk, 2018).

Nároky na učitele stále stoupají, zvyšují se počty žáků ve třídách, počet žáků se specifickými vzdělávacími potřebami, zvyšuje se pedagogické vzdělání veřejnosti i zájem rodičů spolupracovat se školou. Ke zvyšujícímu stresu učitelů přispívá i nekoncepčnost či nekomplexnost celé řady legislativních opatření, nedostatek finančních prostředků i to, že profese učitele není společensky prestižní. Stres působí na učitele ze všech stran a vede nejen k častějšímu poškození jeho zdravotního stavu, narůstajícím psychosomatickým onemocněním, ale ke stále častěji se vyskytujícímu syndromu vyhoření (Švamberk, 2018).

1.2 Stres v lidském organismu

Organismus člověka je nastaven na relativně optimální výkon, který lze podle potřeby zvyšovat nebo jej můžeme naopak snižovat. Člověk jako celek má k dispozici systémy, které jej řídí. Jedním systémem je rozum v podobě kognitivních funkcí a druhým systémem jsou emoce, jinak nazývané city. Lidově řečeno nás řídí mozek a srdce. Oba tyto systémy slouží našemu přežití, ale především slouží k tomu, abychom kvalitně žili a je v našich možnostech je více či méně ovládat. Skutečnost je, ale mnohem složitější. Na řízení organismu lidí se podílejí tři základní mechanismy. Nervový, endokrinní a imunitní. Tyto systémy jsou navzájem propojeny a jejich činnost se odehrává v oblastech, které nevidíme. Výsledkem jejich spolupráce jsou na jedné straně například projevy nemoci a na druhé projevy štěstí.

Lidé se liší od nižších živočišných druhů nepohybují pouze ve světě biologickém, ale také ve světě psychosociálním, kde se snažíme naplnit vyšší z hierarchie lidských potřeb, které obsahuje Maslowova pyramida. Svým biologickým, tělesným potřebám člověk rozumí. Chápe, že pro to, aby žil musí mít alespoň vzduch, vodu, stravu a bydlení. Pochopit vlastní potřeby psychosociální už tak jednoduché není. Jedině často touží po tom, čeho nemůže dosáhnout a to co potřebuje odmítá. Proč to vlastně dělá, sám neví. Psychosociální potřeby nebo také touhy můžeme rozdělit do skupin. Jedná se o skupiny vyšších potřeb v pyramidě a jsou jimi: potřeba sounáležitosti, potřeba uznání, potřeba bezpečí a potřeba seberealizace.

Podněty jsou nezbytně nutné pro každého živého tvora. Pro to, aby se člověk a jeho funkce správně vyvíjeli potřebuje od svého narození stimulaci. Základem učení je matka a nejbližší okolí. Novorozenci je třeba zajišťovat nejen základní potřeby, ale potřebuje lásku a tělesný kontakt v podobě doteků a objetí. S postupem času potřeby tělesných stimulů ubývá a nahrazují je stimuly psychologické. Pochvala ve všech možných podobách. Je lepší jakýkoliv podnět třeba i v podobě pohlavku než podnět žádný. Tím, že dítě zlobí, si říká o zájem. Nezájem je nulová hladina podnětů a to není přijatelné. Člověk je ve své podstatě nastaven na určité množství podnětů a pokud je nemá, nudí se a hledá vzrušení. Ať jde o dítě nebo o člověka dospělého. Každý má potřebnou hladinu podnětů i jejich potřebnou intenzitu jinou. Důležitá je rovnováha. Nedostatek podnětů je špatný, ale je špatný i jejich nadbytek. Organismus se může přemírou podnětů zahltit a nervový systém se vyčerpá. Jako je škodlivý nadbytek hluku, který může poškodit sluch, může se i při nadbytku psychosociálních podnětů dostavit stav, který se odrazí v psychice a projeví se například úzkostí. Vše jde zvládat, ale

v malých dávkách postupně a obranu organismu je třeba trénovat. Pro člověka je nebezpečné, pokud je vystaven nadměrnému ohrožení náhle. V takovém případě může dojít ke zhroucení. Ke zhroucení může dojít i tehdy, pokud je ohrožení neustálé, organismus není trénován a nemá dostatečnou oporu pro to, aby ohrožení čelil.

Člověk potřebuje mít ve svém životě strukturu, jinými slovy řád. Nejde jen o řád života jako takového, ale o strukturu potřeb, jejich uspořádání a volbu priorit. Toto uspořádání pokud jsme schopni si jej udělat sami, nám dodává pocit bezpečí, jistoty a spokojenosti. Naopak pokud nám struktura chybí, můžeme se cítit nejistě a být nešťastní. Pokud si člověk není schopen vytvořit vlastní strukturu, může mu být vnucena společností. Podněty, struktura a pocit uznání jsou věci po kterých toužíme a pokud jich nedosahujeme, cítíme se ohroženi a v nebezpečí, mobilizujeme veškeré síly a bojujeme o vlastní záchranu. Mechanismem, který nám pomáhá bojovat je stres.

Termín stres byl do lékařského slovníku zařazen před sedmdesáti lety a označoval namáhání nebo zatížení. V současné době může být vnímán v různých kontextech a často v jiných, než je jeho vlastní význam. Stres můžeme označit jako stres organizační, kdy jde vlastně o nepořádek nebo chaotický způsob řízení věcí. Psychologický stres lze označit bouří v hlavě a stres fyziologický je bouří celého organismu. Stres je bouří v našem životě a příčinou neuspokojování potřeb těla, duše i potřeb v pracovním životě. Stresory neboli spouštěče vyvolávají patologické procesy, které mají svůj vývoj (Honzák, 2018).

Stres je označován jako typický problém dnešní doby a zřejmě tu s námi bude už stále. Na trhu práce se zvyšují nároky na zaměstnance a opačnou stranou větších nároků je právě stres, kterému se nelze vyhnout. Se stresem se setká každý. Bez ohledu na to zda je starý či mladý, muž nebo žena, chudý nebo bohatý, společensky úspěšný či neúspěšný. Stres není duševní choroba, které může zdravý člověk bez problémů odolávat (Novák, 2004)

1.2.1 Stres a jeho stádia

Stres je subjektivní stav při kterém má jedinec pocit, že pokud je vystaven obtížné situaci nemůže se jí vyhnout ani ji otočit ve svůj prospěch. Ke zvládnutí situace mu chybí schopnosti nebo k jejímu úspěšnému vyřešení nemá dostatek energie. Stres je charakteristický tím, že se vždy jedná o pocit subjektivní při kterém se objeví bezmoc. Se zvyšujícím se pocitem bezmoci sílí i pocit stresu, který je tímto vyvolán (Priebb, 2015).

Stres je odpovědí organismu na působení stresorů. Stresory vyvolávají stresovou odpověď, aktivující obranné mechanismy, které mají za úkol zabránit poškození jedince, jeho integrity nebo dokonce smrti. Lze jej rozdělit do dvou základních skupin. Stres akutní a stres chronický. Akutní stres je vyvolán jasně srozumitelným podnětem. Stres chronický nelze jasně specifikovat. Chronickým stresem může být například i negativní atmosféra ve třídě. Na chronickém stresu se může podílet více faktorů (Švamberk, 2018).

Stres je typickým představitelem současné doby a nic nenasvědčuje tomu, že by do budoucna vymizel. Je to stav psychické zátěže, která vznikne působením faktoru na člověka v době, kdy dosahuje nějakého cíle nebo v době kdy si uspokojuje nějakou potřebu a tím uspokojení potřeby či dosažení cíle znemožňuje. Stres může vyvolat onemocnění, ale sám chorobou není a není ani psychickým onemocněním. Působí negativně na každého. Rozdílné je, jak dávají lidé stres najevo. Pravdou zůstává, že neexistuje jednoznačná odpověď na to, jak se stresu vyvarovat. Odolnost vůči stresu je individuální a pomoci mohou jen určitá doporučení (Novák, 2004).

Prvním stádiem stresu je alarmová reakce, která vede k rychlé mobilizaci a k obraně organismu, útěku a udržení organismu v pohotovosti. Vyplavují se hormony a mobilizující látky, organismus se rozhoduje, zda bude bojovat nebo utíkat. Tělo člověka reaguje zrychleným pulzem, zvýšeným svalovým napětím, sníženým prokrvením břišních orgánů, rychlejším dýcháním a zúžením cév. Dojde k rozšíření zornic, člověk se začne více potit, celkové vnímání je lepší. Organismus pracuje neohospodárně, plýtvá zdroji i vlastní energií. Omezení veškerých aktivit organismu není vnímáno jako odpočinek, ale spíše jako nepříjemný pocit mrákot. Tento stav jedince bolí a bolest je zdrojem dalšího stresu.

Adaptační fáze je druhou fází stresu a jde o fázi rezistence neboli odolnosti, která nastává v situaci, kdy boj nevede k vítězství a úprk se nezdařil. Jedinec se přizpůsobuje působení stresu a zvládá působení stresorů, faktorů, které stres vyvolávají. V této fázi je snazší se přizpůsobit opakujícímu se vlivu stresorů, ale je velice těžké adaptovat se na působení stresorů nově přicházejících. Nejnáročnější na adaptaci jsou situace, kdy je člověk vystavován působení stresoru přerušovaně. Stres má sice chronickou povahu, ale při přerušovaném působení se na něj nelze připravit.

Třetí fáze, fáze vyčerpání nastává, když obranné mechanismy selhávají. Tělo již není schopno správně fungovat a v důsledku toho se začínají projevovat nemoci, jakými jsou:

vysoký krevní tlak, žaludeční vředy, psychické poruchy, deprese až stav vyhoření. Tato fáze může vyústit ve vážné poškození organismu i smrt vyčerpáním (Honzák, 2018).

1.2.2 Stresor

Stresor je jakýkoli podnět, který narušuje fyziologickou rovnováhu a v případě, že působí déle, porušuje i rovnováhu psychickou. Stresory je možné rozdělit na vnější, které přicházejí z okolí člověka a vnitřní, které určují osobnostní charakteristiky osoby. Dále na fyziologické, psychické a sociální:

1. Fyziologické – bolest, nemoc, neuspokojení základních lidských potřeb, negativní vliv prostředí, jako je hluk, hlad, toxiny nebo přemíra podnětů
2. Psychické – jsou podněty, které jedinec vnímá jako pro sebe náročné nebo ohrožující, negativní emoce, obava z nenaplněných očekávání, strach ze selhání, přetížení, úzkost, únava, časová tíseň příliš vysoké či nedostatečné vytížení a mnoho změn v krátkém časovém období
3. Sociální – tlak společnosti, náročné životní situace, kterými mohou být smrt v rodině, onemocnění některého ze členů rodiny, rozvod, konflikty s nejbližším okolím, konflikty s kolegy v zaměstnání (Novák, 2004).

Syndrom vyhoření – burnout se stává společenským problémem, který způsobuje nejen značné finanční škody, ale především škody lidské. Je projevem přetížení, ale může být chápán i jako výzva žít jinak, žít jiným životem. Představitelé pomáhající profese a tou učitelé jsou, investují do svého povolání nejen znalosti a dovednosti, ale dávají mnohem více ze sebe samých. Práce s lidmi je mnohem náročnější než práce s neživým materiálem a tak se učitelé mohou velmi rychle dopracovat až k úplnému vyčerpání - k syndromu vyhoření. Stres v učitelské profesi stále stoupá a učitelé jsou velmi ohroženou skupinou pro vznik syndromu vyhoření, pokud jím již netrpí (Honzák, 2018).

Syndrom vyhoření, který vzniká dlouhodobě působícím stresem je závažným společenským jevem a častou příčinou selhání učitele, které jej ohrožuje na zdraví, psychickém i fyzickém. Profese učitele patří zcela nepochybně mezi velice stresující povolání a současně mezi vysoce rizikové pro možný vznik syndromu vyhoření. Učitel se denně setkává s nejrůznějším množstvím stresorů a stres ve škole lze považovat za jeden

z nejnebezpečnějších. Prolínají se zde stres akutně působící a stres působící dlouhodobě, který vyvolávají různé faktory. Stres působí na pedagoga s různou intenzitou, v různé délce i směru působení. Stres hraje významnou roli i ve vyšším výskytu infekčních onemocnění u učitelů, protože ovlivňuje kvalitu imunitního systému jedince (Švamberk, 2018).

1.3 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření nebo také syndrom vyhasnutí, vyhaslosti, vyprahlosti, anglicky burnout byl poprvé popsán v roce 1974 H. Freudenbergerem v článku "Staff burnout" v časopise Journal of Social Issues. Existují různé definice např. ztráta profesionálního zájmu nebo osobního zaujetí u příslušníka pomáhající profese nebo vyhoření jako výsledek procesu v němž lidé velice intenzívně zaujatí určitým úkolem nebo ideou ztrácejí své nadšení. Syndrom vyhoření je psychický stav, prožitek vyčerpání. Vyskytuje se zvláště u profesí obsahujících práci s lidmi nebo alespoň kontakt s lidmi a závislost na jejich hodnocení. Syndrom vyhoření je řada příznaků projevujících se především v oblasti psychické, částečně i fyzické a sociální. Hlavní složkou je emoční vyčerpanost, psychické vyčerpání a opotřebení, často i celková únava. Veškeré hlavní složky syndromu vyhoření vycházejí z chronického stresu. Hlavní příčinou syndromu je, jak již bylo uvedeno stres. Jako spouštěče působí takzvané stresové faktory a hrají při vzniku burnout syndromu zásadní roli. Zjednodušeně lze říci, že stres je příčina a vyhoření důsledek. Tyto dvě věci, ale nelze nezaměňovat (Honzák, 2018).

Syndromem vyhoření trpí velké množství lidí a kdokoliv může být vystaven chronickému stresu a dlouhotrvající nepřiměřené zátěži. Většina lidí nemůže a není schopna nalézt z této situace cestu ven. Vyhoření se nevyhýbá nikomu. Nezáleží, zda je člověk workoholik, manažer ve firmě nebo žena, která má vedle svého zaměstnání na starosti péči o děti a rodinu. Nezáleží ani na tom, zda je člověk přetěžovaný v zaměstnání či se musí vyrovnat se složitými rodinnými situacemi. Syndrom vyhoření se nevyhýbá žádnému z lidí, ale každý může proti syndromu vyhoření bojovat. Lze tedy konstatovat, že je syndrom vyhoření nemocí dnešní doby? Je možné, že burnout je cenou, kterou platíme za současný životní styl? Je daní za neustále se zrychlující životní styl, za snahu být lepší a rychlejší? Nebo lze tvrdit, že lidé trpí vyhořením od pradávna a v současnosti si stěžují, protože jsou zhýčkaní blahobytem? (Stock, 2010).

1.3.1 Herbert J. Freudenberger, autor termínu „syndrom vyhoření“

V roce 1938, v době, kdy nacisté systematicky vypalovali synagogy v Německu, bylo Herbertovi 12 let. Rodiče, se poté co se popral se stoupenci Hitlerjugend a byla vypálena

synagoga kterou navštěvoval, rozhodli pro jeho odchod z Německa. Odcestoval na pas otce přes Curych, Amsterdam a Paříž do New Yorku ke své nevlastní tetě. Ta se o něj poté co zjistila, že jeho rodiče přišli o veškerý majetek, přestala starat a Herbert skončil na ulici. Po škole studoval večerně při práci. Poté co ji dokončil se zapsal na školu vysokou a to rovnou na dvě. Úspěšně získal doktorát z psychologie na New York University, kde se setkal se známým psychologem Abrahamem Maslowem. Pracoval tak usilovně, že se sám dopracoval k syndromu vyhoření. Sám psycholog se odmítl jít léčit k psychiatrovi a začal se analyzovat sám. Svoje pocity si nahrál na diktafon a zpětně si je poslouchal. Byl zděšen negativními projevy a rozhodl se svůj život změnit. Omezil práci a denně si nahrával svoje projevy na magnetofon a tím si umožnil vhled do sebe sama a změnil svůj život. Jako badatel zjistil, že tím, co se mu stalo, trpí více lidí, a to především osob pracujících v pomáhajících profesích. Lidí, kteří do své práce vkládají část sebe sama. I po tom co prožil, zůstal workoholikem do konce života. Tři týdny před smrtí pracoval 14 až 15 hodin denně a to šest dní v týdnu. Z vlastních zkušeností a ze získaných poznatků vyvodil nejpodstatnější faktory pro vyhoření, kterými jsou:

- nezkrotná touha po společenském uznání
- nereálné požadavky na vztahy mezi lidmi
- příliš rychlé a nesprávné závěry o tom jak se věci mají
- z jednoho detailu odvozujeme nesprávný celek
- kladení důrazu na věci, které nejsou podstatné
- přehánění a zlehčování problémů (Honzák, 2018, s. 23-24).

1.4 Vznik syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření a jeho vznik je vždy individuální a probíhá s různou intenzitou. Jednotlivé základní fáze se u člověka mohou, ale nemusí projevit tělesnými příznaky a v rovině myšlenkové a pocitů se člověk od člověka liší. V začátcích provází syndrom vyhoření mnoho velmi obecných příznaků a právě proto je velice těžké jej rozpoznat. Syndrom vyhoření začíná poplachovou fází, po které následuje fáze odporu, fáze vyčerpání a poslední fází je fáze ústupu (Stock, 2010).

Poplachovou fází vnímá jedinec jako pro sebe existenčně ohrožující a projevuje se v tělesné rovině nepravidelným bušením srdce, vnitřním třesem, pocením, pocitem, že nemůže dýchat a neschopností promluvit. Jde o typické příznaky stresu a jejich intenzita se odvíjí od tělesné konstituce člověka a jeho individuálního vnímání. V myšlenkové rovině hledá dotyčný všechna možná řešení, jak danou situaci řešit a pokládá si otázky: Co mám dělat? Jak mám situaci řešit? Jak se mohu bránit? V této fázi vývoje syndromu popisují lidé svoje pocity jako nevolnost, nervozitu, nejistotu, strach, vnitřní neklid a napětí. Veškeré tyto pocity se postupem času stupňují a mohou vyústit až v paniku. Pokud, trvá poplachová fáze příliš dlouho, může se u jedince vytvořit základ pozdější panické poruchy.

Další fází při vzniku syndromu vyhoření je fáze odporu. V této fázi se člověk rozhoduje jak situaci ve které se nachází vyřešit. Zda má bojovat a hledat možnosti řešení ve svůj prospěch nebo zda má utéci. Fáze odporu je rozhodující fází ve vývoji syndromu vyhoření. Člověk zjišťuje, že daná situace nemá řešení. Nenachází žádnou možnost a schází mu i možnost odejít. Odporovat je fyzicky i psychicky náročné a síly časem dojdou. Objevují se bolesti hlavy, nevolnost, pocit úzkosti a napětí. Tato fáze je nebezpečná především tím, že roste nebezpečí kompenzace stresu návykovým chováním nebo až některou závislostí. Touto kompenzací může být konzumace tabáku nebo alkoholu. Pro uklidnění může jedinec zvýšeně užívat léky a naopak pro to, aby měl více energie roste spotřeba energetických nápojů a kávy. Závislost může mít mnoho podob. Společným zůstává v této situaci fakt, že odvádějí pozornost od reality.

Každý odpor musí jednou skončit a zde končí vyčerpáním. Jedinec vyčerpá sám sebe vlastní bezmocí, kterou již nezmírní ani odpočinek. V této fázi začíná syndrom vyhoření. Jedince trápí bolest hlavy, vysoký krevní tlak, přetrvávající bolesti žaludku, má pocit trvalého ztuhnutí svalů, ale při výrazné slabosti je náchylný k onemocněním, má problém s usínáním a

to i přes velkou únavu. V myšlenkách si v této fázi lidé pokládají otázky typu: Proč je mi tak hrozně? Mají pocit prázdna v hlavě, čím dál častěji zapomínají, nejsou schopni se soustředit a jejich myšlenky se jim stále dokola vracejí. V pocitové rovině se tato fáze může projevit dvěma způsoby. Lidé zde reagují individuálně podle svého temperamentu. Někdo může emocemi překypovat, druhý není schopen cítit nic. Objevuje se pocit zoufalství, smutku, lidé často pláčou a roste u nich beznaděj a bezmoc, které mohou lidé vnímat jako pocit, že omdlí, zblázní se nebo že dostanou infarkt a zemřou. V pracovní rovině převažuje neschopnost zvládat běžné činnosti a rezignace s pocitem, že už jedinec nic nezvládne a stahuje se do ústraní, odřiká schůzky, vyhýbá se setkáním, setkání s druhými je pro něj zatěžující a jedinec přechází do poslední fáze, do fáze ústupu.

Ve fázi ústupu je již plně rozvinut syndrom vyhoření. Projevy jsou již tak silné, že ovlivňují každodenní život jedince a často intenzivně narušují zvládání běžných situací. Jedinec je vyčerpán, chce být sám, mít klid a domnívá se, že ostatní jej nechápou. Projevuje se i nenávisť vůči sobě samému a nezřídka může tento stav končit i sebevraždou (Priebb, 2015).

1.4.1 Příznaky syndromu vyhoření

Hlavními příznaky syndromu vyhoření, které se objevují postupně, ve výše zmíněných čtyřech fázích, jsou: vyčerpání, odcizení a pokles výkonnosti. V emoční rovině se syndrom vyhoření projevuje jako: sklíčenost, bezmoc, beznaděj, ztráta sebeovládání, výbuchy vzteku, nekontrolovatelný pláč, pocit strachu, prázdnoty a osamocení. Dále pak jako negativní postoj nejen k sobě samému, ale i k životu, negativní vztah k práci, negativní vztah k ostatním, ztráta schopnosti navázat a udržet společenské vztahy, ztráta sebeúcty, pocit vlastní nedostatečnosti, pocit méněcennosti s následným poklesem pracovního nasazení. Ten se projevuje nespokojeností s vlastním výkonem, nižší produktivitou práce, vyšší spotřebou času a energie, ztrátou nadšení, nerozhodností, ztrátou motivace a pocitem selhání. V tělesné rovině pak bolestmi hlavy, nevolnostmi, pocitem úzkosti na hrudi, bolestmi uší nebo hučením v uších, napětím těla, poruchou spánku a dále alergickou kožní reakcí. Tyto příznaky mohou způsobit migrény, vysoký krevní tlak, bolesti žaludku, problémy se spánkem a zvýšenou náchylnost k infekcím. V rovině myšlenek se syndrom vyhoření projevuje pocitem prázdnoty v hlavě, zvýšenou zapomnětlivostí, poruchami soustředění a myšlenkami, které se neustále vracejí. V sociální oblasti se lidé stahují do ústraní, straní se kolektivu, odřikají schůzky a mezilidské

vztahy považují za velkou zátěž. Vývoj syndromu probíhá nejdříve ve stádiu idealistického nadšení, posléze následuje stagnace, frustrace a na závěr je apatie. Cesta, kterou jedinec ujde než se dopracuje k syndromu vyhoření je vždy individuální a u každého se jednotlivé fáze a příznaky projevují s různou intenzitou ve všech zmíněných rovinách. V rovině tělesné, pocitové i v rovině myšlenek se u každého člověka odehrává jiným způsobem a odlišné budou i reakce v každé z uvedených fází. Vždy, ale existuje cesta zpět. Bohužel, čím více je člověk dole, tím hůře se dostává zase nahoru (Prieb, 2015).

1.4.2 Kdo je ohrožen syndromem vyhoření

Syndromem vyhoření je ohrožen každý. Míru ohrožení vyhořením lze zjistit pomocí veřejně dostupných dotazníků nebo pak při vyšetření psychologem. Jedním z nejznámějších dotazníků, kterým lze zjistit, zda je jedinec v ohrožení syndromem vyhoření je Tedium Measure jehož autorkou je Christina Maslach a Ayala Pines. Tento test je časově nenáročný na vyplnění a jednoduchý na vyhodnocení. Odhalí nejen to, zda je jedinec ohrožen syndromem vyhoření, ale i to jaký má vztah k práci, k životu a jak se v danou chvíli cítí. Pro přesnější informace existují jiné, mnohem propracovanější dotazníky (Stock, 2010).

Nejčastější příčiny vzniku syndromu vyhoření lze hledat v zaměstnání. Náročné pracovní prostředí, soutěživost, ale i strach o pracovní pozici mohou vést u mnoha jedinců ke stresu. Rostoucí produktivita práce nutí stále více lidí, aby vykonávali více pracovních činností, a vlivem moderních technologií se objevují nové druhy práce s požadavkem na snížení počtu personálu. Zároveň se zvyšují nároky na kvalitu poskytovaných služeb, jejich rychlost a flexibilitu. Zaměstnanci jsou stále více zahrnováni množstvím údajů a vzdělávacích materiálů, které jsou nuceni zpracovávat a očekávají se od nich výstupní data či zprávy. Zvýšená pracovní zátěž je jedním ze stresových faktorů. Stres narůstá ve chvíli, kdy překročíme míru toho, co dokážeme zvládnout. V literatuře se uvádí, že pro vznik syndromu vyhoření u učitelů je klíčovým prvkem to, jak učitel vnímá své vlastní ohrožení a to, jak ohrožení sebe samého, tak ohrožení, které vychází od ostatních. Toto vnímání má částečně i vliv na kvalitu výuky i na vztah učitele k žákům (Eger, 1999).

Literatura uvádí, že na vznik syndromu vyhoření mají vliv nejen faktory osobnostní, ale také faktory pracovního a sociálního prostředí, především interakce člověka se situacemi na pracovišti, které společně s osobnostními charakteristikami člověka určují vyšší riziko pro vznik burnout syndromu. Faktory, které zvyšují vznik vyhoření jsou nadměrné množství

práce, nespravedlivé poměry a praktiky v pracovním prostředí, nedostatek sociální podpory, malé kompetence v pracovním procesu, práce v prostředí konfliktů hodnot, nedostatečná odměna a to až už ve smyslu finančním či psychosociálním. Vyhořet může každý při jakékoliv činnosti, ale největší počet lidí se syndromem vyhoření se profesionálně věnuje problematice duševního zdraví, pedagogické činnosti, práci v sociálních službách, v medicíně, v ošetrovatelství nebo se věnuje prosazování práva. Za zevní příčiny vzniku burnout syndromu jsou považovány vysoká angažovanost s nízkým návratem, nadměrné pracovní nároky s nízkou kompenzací a nedostatečná sociální podpora. Vnitřními příčinami jsou pak nepřiměřená a nenaplněná očekávání výsledků, která vycházejí z pocitu ztráty vlastních kvalit (Honzák, 2018).

1.4.3 Vliv stresu na duševní zdraví učitele

Stres s následně vzniklým syndromem vyhoření jsou závažné společenské jevy a jsou častými příčinami selhání učitele, které ohrožují jeho zdraví. Povolání učitele patří zcela nepochybně mezi vysoce stresující a současně i mezi nejrizikovější, protože je řazeno mezi pomáhající profese ve kterých dochází ke vzájemné interakci se žáky a studenty, za které nese učitel profesionální odpovědnost. Učitelství je povolání při němž jsou lidé velmi silně vystaveni dlouhotrvajícímu stresu, přecházejícímu do syndromu vyhoření a to i přes rozpor mezi výzkumy a kategorizací profesí České republiky platnou od roku 2000, která řadí učitele do kategorie 2, kde se nachází taková povolání ve kterých nejsou překračovány hygienické limity a nepříznivý vliv na zdraví lze očekávat jen ojediněle. Výzkumy hovoří o desítkách procent učitelů, které postihl syndrom vyhoření. Rozdíly ve výzkumech tuzemských a výzkumech zahraničních jsou dány především kulturními odlišnostmi, použitou výzkumnou metodou a tím, jak je definován pojem burnout (Švamberk, 2018).

Lidé, kteří pracují v pomáhajících profesích, a tou učitelství je, jsou ohroženi tím, že do své práce investují mnohem víc než jen znalosti a dovednosti. Investují i část své osobnosti. Pracovat s lidmi je mnohem náročnější než pracovat s neživým materiálem. Jedinec, který pracuje s lidmi s nimi nejen soucítí, ale dokáže se do jejich pocitů také vcítit. Je vybaven empatií, dokáže s druhým sdílet jeho emoce (Honzák, 2018).

1.5 Vývoj burnout syndromu

Syndrom vyhoření je popisován jako dlouhodobý proces probíhající ve fázích. Jednotlivými fázemi lze procházet postupně, ale je možné, že některé fáze postižený přeskóčí. Ze tří fází se skládá nejjednodušší model, z dvanácti fází se skládá model nejsložitější. Jednotlivé fáze se mohou překrývat a je někdy složité je od sebe jednoznačně definovat (Priebb, 2015).

Pro vznik syndromu vyhoření u učitele je podstatné to, pod jak silným stresem a po jak dlouhou dobu na učitele působil aniž by se mu jej podařilo zmírnit či omezit. Profese učitele přináší stres z více zdrojů a proto je stresová zátěž vyšší a lze ji obtížněji ovlivňovat (Švamberg, 2018).

1.5.1 Příčiny vzniku syndromu vyhoření u učitelů

Nejčastějšími zdroji stresu u učitelů jsou: pracovní přetížení, školský systém, vztahy se žáky a studenty, seberealizace, rodiče a veřejnost, pracovní prostředí a vztahy na pracovišti. Stresové situace, kterým jsou učitelé často vystavováni, lze rozdělit do tří skupin.

1. Skupina – vztahy s žáky, kolegy, rodiči
2. Skupina – pracovní podmínky obsahující změny systému a administrativu
3. Skupina – společenské postavení učitele

Pracovní prostředí se na stresu podílí stále častěji, společně se zvyšujícími se požadavky na činnost učitele, které často vůbec nesouvisí s konkrétním předmětem vyučování. Jedná se především o nárůst administrativní činnosti, která souvisí s výukou, ale také se zajišťováním a realizací dalších programů, kterými jsou školy pověřovány při předcházení patologickým jevům, jimiž jsou šikana, užívání drog a rasismus. Vliv na zvyšující se stres u učitelů mají i velké počty dětí ve třídách a tlak na neustálé testování výsledků žáků, na základě kterých jsou následně učitelé hodnoceni a s nimi i celá škola.

Příčinou stresu u učitelů jsou časté a nesystémové změny ve školském systému ke kterým dochází velice často a pramení z nich napjaté vztahy mezi učiteli a vedením školy, která je nucena tyto změny zavádět. Podíl na zvyšujícím se stresu učitelů má i zavádění inkluze do škol, začleňování do rámcově vzdělávacích programů, státní maturita a povinná maturita z matematiky.

Velkým stresorem jsou pro učitele vztahy se žáky a jejich problémové chování. Především stoupající agresivita ve spojení s moderními technologiemi vedoucí až ke kyberšikaně. Jsou nebezpečí, kterým musí učitel čelit. Dalším stresujícím faktorem mohou být generační problémy, které mezi učitele a žáka staví moderní doba a její rychlý technologický vývoj.

V pocitu seberealizace a možnosti dalšího kariérního růstu postrádají učitelé kariérní řád, chybí jim finanční ohodnocení, které neodpovídá jejich představám ani potřebám, a to je pro některé z jejich řad významný stresový faktor (Gregor, 1990).

Dalšími faktory, které mohou přispět ke vzniku syndromu vyhoření u učitelů jsou nízké společenské ocenění, negativní obraz profese učitele a mnohdy nízká podpora od rodičů. Významným nositelem stresu pro pedagogy jsou i pracovní prostředí, vztahy na pracovišti, konflikty, mezilidské a kolegiální vztahy. Výjimkou nejsou ani mezi učiteli šikanózní chování, mobbing nebo bossing. Učitel může být přetěžován suplováním, negativním hodnocením, vlivem okolí, které si pedagoga chybně zařadí do určité skupiny a je tak vnímán i svými kolegy (Švamberk, 2018).

1.5.2 Faktory ovlivňující vznik a průběh syndromu vyhoření v učitelské profesi

1.5.2.1 Osobnostní faktory

Ve velké míře o vzniku a plném rozvinutí syndromu vyhoření u učitele rozhodují osobnostní faktory. Jde o určité vnitřní nastavení člověka, které má vliv na to, jak se se stresory vyrovnává. Významnými osobnostními charakteristikami učitele, které zvyšují jeho odolnost vůči vyhoření je průměrná svědomitost, systematičnost, pracovní flexibilita, asertivita i komunikativnost, ale nejzásadnější vliv mají tyto tři osobnostní faktory:

1. Self-efficacy – osobní zdatnost, schopnost regulovat si osobní život, umět plánovat, organizovat a realizovat aktivity, které jsou potřebné k dovršení vzdělávacích cílů. Projevem osobní zdatnosti je vytrvalost v obtížných situacích a schopnost klást si vyšší cíle. U člověka, který cítí, že ztrácí kontrolu nad svým životním prostorem a prací, je vyšší pravděpodobnost negativních reakcí, které se projevují tím, že obviňuje své okolí. U lidí, kteří mají vyšší self-efficacy, cítí se kompetentní a zdatní je menší pravděpodobnost vyhoření.

2. Zvládání konfliktů – emoční regulace. Projevy emocí jsou zpětnou vazbou v pedagogickém procesu a jsou velice důležité. Učitel, který je schopen regulovat svoje emoce vytváří příjemné školní klima a posiluje tak pozitivní interakci nejen mezi sebou a žáky, ale také mezi žáky navzájem i mezi sebou samým a kolegy učiteli.
3. Sociální podpora – pocit vyhoření se objevuje častěji u učitelů, kteří staví vyš investice do vztahů se studenty, kolegy a rodiči než přínos v podobě spolupráce, pozornosti a opory (Švamberk, 2018).

1.5.2.2 Demografické faktory

Nejčastěji uváděnými demografickými faktory, které ovlivňují vznik syndromu vyhoření u učitelů je věk, pohlaví a délka pedagogické praxe. Věk jde ruku v ruce společně s celkovým zdravotním stavem člověka a projevuje se zejména pracovní výkonností. Každý z nás má určitou, pro každého individuální hladinu životní energie, tzv. energetické konto. Toto konto pak čerpáme v průběhu života podle toho, jak umíme hospodařit s naší energií. Syndrom vyhoření je v přeneseném smyslu slova na životní energii stavem, kdy jsme tuto energii již vyčerpali (Priebb, 2015).

Významným faktorem pro vznik vyhoření je i pohlaví. Ženy, učitelky vnímají jako nejsilněji působící stresující faktor kontakt s žáky a zvládání kolektivu třídy při výuce, zatímco u mužů, učitelů je největším stresorem nízké finanční ohodnocení, omezená možnost kariérního růstu a špatné společenské postavení učitelů (Švamberk, 2018). Muži hledají často svoji identitu a hodnotu sebe sama v úspěchu v zaměstnání, ve stále se zvyšujících fyzických výkonech a činnostech, při kterých riskují. Naproti tomu ženy nacházejí vlastní identitu v péči o svoje okolí. Nedostatek vlastní identity a pocit méněcennosti si nahrazují tím, že jsou nenahraditelné, v soukromí, ale i v zaměstnání. Tím, že jsou tu ženy pro ostatní, si kompenzují, že neumí být oporou sami sobě a tento stav pak může vést k vyhoření (Priebb, 2015).

Významný vliv na vznik syndromu vyhoření u učitelů má délka jejich působení ve školském systému. Nejohroženější skupinou, co se do délky praxe týká, jsou začínající učitelé, kteří ze školství odcházejí v prvních třech letech praxe. Hlavním důvodem odchodu jsou především jejich nenaplněná očekávání a představy. Jde o první kontakt začínajícího pedagoga s realitou a u učitele se může projevit to, že svoji profesní roli nezvládá. Nepříznivě

může působit i věkové rozložení učitelského sboru, které bývá často velmi rozdílné. Mezi zkušené a služebně déle působící pedagogy, přichází velice mladí učitelé, možná i velmi ambiciózní a plní inovativních nápadů. Podstatným zdrojem stresu může být i samotná příprava na profesionální dráhu učitele. Student je často připravován především teoreticky, vyžadují se po něm hlavně vědomosti, ale není plně připraven na řešení krizových situací, chybí mu dostatek zkušeností pro práci se žáky se specifickými potřebami. Začínajícím učitelům chybí i potřebné komunikační dovednosti, které jsou nutné v situacích, kdy se dostává do kontaktu nejen s žáky různého věku, ale také s rodiči, prarodiči, kolegy, představiteli vedení školy, ale často i s odbornými pracovníky se kterými je třeba spolupracovat (Švamberk, 2018).

1.5.2.3 Vliv zaměstnání na vznik syndromu vyhoření

Významný vliv na vznik syndromu vyhoření má profese, kterou jedinec vykonává. Náročné podmínky, soutěživost či strach o svoji pozici v zaměstnání vedou u mnoha lidí ke stresu. Syndrom vyhoření se objevuje vedle manažerů, z podnikatelské sféry také a stále častěji u osob v sociálních službách. Zdánlivě nezištná pomoc druhým, bývá často pouhou snahou uspokojit vlastní potřebu, udělat se ve vlastních očích lepším a nepostradatelným. Lidé v pomáhajících profesích si tuto skutečnost často uvědomují, ale zásadu, žít podle svých představ nedodržují (Priebb, 2015).

Představitelé pomáhajících profesí jsou vzniku syndromu vyhoření vystaveni častěji z důvodu, že do své práce investují více než jen znalosti a dovednosti. Jedinec v pomáhající profesi do své práce dává část své vlastní osobnosti. Práce s lidmi je mnohem náročnější na psychiku člověka. Učitelé, stejně jako zdravotničtí pracovníci musí ve svém zaměstnání vydržet každodenní nápor pocitů a to může být často stresující. Bylo prokázáno, že speciální pedagogové, kteří pracují v emocionálně silně zatěžujícím prostředí vykazují vyšší stupeň ohrožení syndromem vyhoření a více ohroženi jsou i učitelé, kteří mají ve třídě žáky, které je třeba integrovat. Velkým zátěžovým faktorem je pro učitele i výuka žáků se specifickými poruchami učení, protože klade na pedagoga zvýšené nároky na přípravu výuky i její vlastní vedení. Tito žáci jsou více emocionálně založení a zvýšeně afektivní, což bývá náročné pro učitele i kolektiv celé třídy a situace pro učitele je náročnější, pokud je v jedné třídě takových dětí větší počet (Švamberk, 2018).

Negativní vliv školního prostředí na zdraví učitele je možné hledat v nedostatečných prostorách, špatném osvětlení, vysoké hladině hluku, možném špatném vnitřním klimatu spojeném se špatnou firemní kulturou. S potencionálním vznikem syndromu vyhoření souvisí i nedostatečné ohodnocení pedagogů a to, bez ohledu na to jaké množství finančních prostředků je školám přidělováno. Obrovským stresorem je u učitelů čas. Velkou zátěží není jen pracovní doba, ale celková struktura a organizace pracovního dne učitele. Vyučující hodina, která trvá čtyřicet pět minut, se střídá s krátkou přestávkou, která je nedostatečná pro regeneraci. Stresově může působit i sama časová dotace hodiny, při které musí učitel zvládnout nejen výuku, ale musí mít i prostor na to, aby mohl reagovat na dotazy žáků a situace, které aktuálně nastanou. Významným zdrojem stresu je i narušená komunikace a spolupráce v rámci učitelského sboru, která může postrádat kooperaci a mezi kolegy i vzájemnou podporu. Neshoda mezi učiteli může nastat i v různých názorech na pojetí výuky a výchovně vzdělávacích cílů. Na psychickou pohodu učitelů má vliv i to, jakým způsobem vedení školy vyjadřuje svým učitelům podporu a důvěru, zda celkově vytváří vhodné pracovní prostředí i zázemí pro odpočinek a relaxaci (Švamberk, 2018).

Protože je škola součástí společenského dění, významně se do ní promítají i aktuální dění a názory. Výrazný vliv na učitele mají změny ve vývoji rodin žáků, časté rozpady rodin, které ovlivňují psychiku žáků, protože rodina již nemusí být psychickou oporou a emocionální jistotou. Schopnost rodičů vychovávat děti slábne, vzájemná interakce uvnitř rodiny klesá a rodiče stále častěji přesouvají zodpovědnost nejen za výuku, ale především za výchovu dítěte na školu a volnočasové organizace. Obecně klesá i zájem rodiny o rozvoj duchovních a kulturních hodnot, klesá zájem na dodržování tradic, který je nahrazován rodiči materiálními hodnotami. Nedostatek sociální opory je stále více způsobován i tím, že čím dál více dětí vyrůstá jako jedináčci. Komplikovat výchovu učitelům mohou i rodiče zastávající odlišné výchovné styly a to zvláště v situacích, kdy je dítě v rodině vedeno velice liberálně a je pro něj velice složité se přizpůsobit pravidlům, které platí ve škole. Rodiče často viní učitele za chyby ve výchově svého dítěte a vůbec si nepřipouští, že základ výchovy dává rodina a přenáší na učitele vlastní odpovědnost (Švamberk, 2018).

1.6 Diagnostika syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření lze rozpoznat mnoha způsoby. Při psychologickém vyšetření se uplatňují především metoda podrobné anamnézy jedince, pozorování a rozhovor. Významným prvkem v diagnostice syndromu vyhoření jsou dotazníkové metody, které se mohou dělit na jednodimenzionální, ty pracují s jednou hlavní oblastí syndromu vyhoření nebo multidimenzionální, které burnout definují více dimenzemi. Lze se setkat s dotazníky, které jsou samoobslužné a není třeba je vyhodnocovat s psychologem nebo jiným odborníkem, protože respondent si může orientační skóre zjistit sám. Existují i dotazníky, které jsou specifické, odborné a ty může vyhodnotit pouze psycholog či člověk, který je k této činnosti daným manuálem vyškolen a je vyškolen i k interpretaci výsledků. Při diagnostice vyhoření mohou být pomocníkem i jiné odborné dotazníky, jako je například Logotest, dotazníky životní spokojenosti aj. (Švamberg, 2018).

1.6.1 Maslach Burnout Inventory

Nejčastěji používaným dotazníkem pro zjištění míry vyhoření je Maslach Burnout Inventory (MBI), poprvé uvedený v roce 1981 autorkami Christine Maslachovou a Susan Jacksonovou. V tomto dotazníku je definice vyhoření uváděna ve třech složkách: emocionální vyčerpání, depersonalizace a snížení osobní výkonosti. Byl vyvinut pro zjištění míry vyhoření u pomáhajících profesí. Obsahuje dvacet dva výroků na zjištění tří výše zmíněných složek syndromu vyhoření. Jedná se o jednoduché výroky, ke kterým dotazovaný přiřazuje četnost výskytu na sedmibodové škále 1–. Kdy 1 = nikdy a 7 = každý den. Složky mohou být posuzovány samostatně, kdy získáme tři výsledná bodová hodnocení. Vyplnění dotazníku zabere respondentům čas 10–15 minut.

Dotazníkem, který byl speciálně vyvinut v roce 1986 pro použití u pedagogů je Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI – ES). V zásadě se jedná o shodný dotazník s původní verzí. Modifikován je pouze u některých položek a hlavní změnou je, že v jednotlivých výrocích, kterým respondent přiřazuje četnost výskytu je uveden výraz „student“ (Švamberg, 2018).

1.6.2 Burnout Measure

Burnout Measure je nová verze dotazníků autorky Pinesové, která považuje syndrom vyhoření za výsledek procesu vyčerpání, při kterém ztrácí jedinec nadšení. Jde o

nejvyžívanější metodu pro zjištění stavu vyhoření u jedince napříč všemi povoláními a také u nezaměstnaných osob. Přestože se jedná o jednodimenzionální nástroj, zohledňuje dotazník tři základní složky vyhoření – psychickou, fyzickou a emoční, ale pracuje pouze s jedním výsledným skóre. Jednodušší verzi tohoto dotazníku je možné využít jako screeningovou metodu. Jde o velice atraktivní metodu pro výzkumníka, protože administrativa je jednoduchá a rychlá jak ze strany respondenta, tak vyhodnocovatele (Švamberk, 2018).

1.6.3 Copenhagen Burnout Inventory

Copenhagen Burnout Inventory (CBI) je novější metodou pro diagnostiku syndromu vyhoření, který byl vyvinut v Kodani. Hlavní položkou, kterou tato metoda sleduje je vyčerpání a oproti testu (MBI) Maslachové tak vyřazuje depersonalizaci a nízkou výkonnost v práci. Rozlišuje se zde vyhoření pracovní, osobní a vyhoření směrem ke klientovi (Švamberk, 2018).

1.6.4 Heidelberg Burnout Test

Heidelberg Burnout Test (BOT) byl vyvinut pro potřeby zjišťování úrovně vyhoření u učitelů v Německu. Popisuje dvacet oblastí profesního života učitelů a zaměstnanců škol, ale i mimopracovní situace, včetně zájmů a koníčků. V každé oblasti označí respondent jedno z pěti stanovisek se kterým se nejvíce ztotožňuje. Tato varianta, ale není k dispozici v české verzi (Švamberk, 2018).

1.6.5 Shirom-Melamed Burnout Measure

Test Shirom-Melamed Burnout Measure (SMBM) pracuje s dvoufaktorovou metodou pro zjištění úrovně syndromu vyhoření. Prvním faktorem je fyzická únava a druhým faktorem je kognitivní a emoční otupělost. Dotazník dále obsahuje tři podskupiny – fyzickou únavu, emoční vyčerpání, kognitivní opotřebování a navazuje na dotazník s názvem Botelis. Tato metoda jasně odlišuje vyhoření od stresu, protože ten může být prvotně vnímán jako vyhaslost, a také od copingových strategií. Pracuje tak, aby se v něm odrážely slábnoucí energetické zdroje na pracovišti bez ohledu na to, jaké povolání jedinec vykovává (Švamberk, 2018).

1.6.6 Inventář projevů syndromu vyhoření

Princip tohoto dotazníku je podobný jako u předchozích, výše zmíněných dotazníků. Odlišuje se svojí grafickou podobou a číselnou stupnicí. Je zde hodnoceno 24 výroků na škále 0–4. 0 = nikdy, 1 = zřídka, 2 = někdy, 3 = často, 4 = vždy a zahrnuje rovinu rozumovou, emocionální, tělesnou i sociální. Test zjišťuje míru náchylnosti ke stresu a syndromu vyhoření, nejedná se o test hodnotící, ale pouze orientační zjištění stavu osobnosti (Švamberk, 2018).

1.6.7 Orientační dotazník

Autory této jednoduché metody jsou D. Hawkins, F. Minirth, P. Maier, CH. Thursman. Jde o rozpoznání psychického stavu jedince a zhodnocení, zda se u něj jedná o stav psychického vyhoření či ne. Dotazník lze vyplnit samostatně. Tato metoda respektuje psychické vyhoření ne jako momentální stav, ale jako proces.

Při diagnostikování syndromu vyhoření je možné využít další doplňkové metody, kterými jsou například: rozhovory, pozorování, dotazník pro anamnézu nebo Lüscherův test barev, který je v současné době již dostupný v knižním vydání a učitel si tento test může sám vyzkoušet i vyhodnotit (Švamberk, 2018).

1.7 Průběh syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření popisuje většina autorů ve fázích. Jde o dlouhodobý proces, kdy může jedinec jednotlivými fázemi procházet postupně, ale je možné některé fáze přeskočit. Lidé si u sebe často příznaků vůbec nevšimnou a začnou je pociťovat intenzivněji až v pozdějších stádiích. Celý proces vyhoření je individuální a závisí i na schopnosti člověka vnímat sám sebe. Nejjednodušší popisovaný model má tři fáze. Nejsložitější obsahuje fází dvanáct. Jedním z příkladů průběhu syndromu vyhoření je model fází autorů Edelwiche a Brodského, kteří uvádějí fáze čtyři:

1. Fáze – idealistické nadšení
2. Fáze – stagnace
3. Fáze – frustrace
4. Fáze – apatie (Stock, 2010).

1.7.1 Idealistické nadšení

Typickým příkladem první fáze syndromu vyhoření je jedinec, který zpočátku pracuje s nadprůměrným nadšením a nasazením. Do své práce vkládá velké ideály a spoustu energie, které jsou pak v rozporu s nereálnými nároky, na sebe kladenými. Velké množství energie vynakládá neefektivně a přeceňuje svoje síly. Na začátku hýří nekončícím optimismem a často se se svou prací ztotožňuje. Lze říci, že svojí prací žije a okolní svět nevnímá (Stock, 2010).

V rovině těla se u člověka objevuje nepravidelné bušení srdce, slabý a rychlý puls, vnitřní třes, mělké dýchání a pocení. V rovině pocitové se objevují nevolnost, nervozita, nejistota, strach, vnitřní neklid a napětí (Priebb, 2015).

1.7.2 Stagnace

V této fázi prožije jedinec několik zklamání a postupně se tak seznamuje s realitou. Své počáteční ideály přehodnocuje. Svou práci stále vykonává, ale není pro něj již tak vzrušující jako na počátku, protože zažil několik zklamání. Dříve opomíjené věci se dostávají do popředí a v rodinném životě mohou nastat první konflikty. Práce se stala ústředním bodem, vše ostatní ustupuje do pozadí (Stock, 2010).

V rovině tělesné se v této fázi u člověka objevují bolesti hlavy, nevolnost, napětí, bolesti uší nebo hučení v uších. V rovině pocitové je hlavním pocitem bezmoc (Honzák, 2018).

1.7.3 Frustrace

Fáze, ve které si jedinec uvědomuje svou vlastní bezmoc z toho, že jeho možnosti jsou omezené a pochybuje o tom proč se tak snaží. Člověk si uvědomuje svou vlastní bezmocnost. Jedinec výsledky své práce i její význam zpochybňuje. Převládá nedostatek uznání od nadřízených a jedinec má problém realizovat to, co si naplánoval. Je zklamaný sám ze sebe (Stock, 2010).

V rovině tělesné se u člověka objevují migrény, neustálá bolest žaludku, chronické ztuhnutí svalů, výrazná slabost, neustálé vyčerpání, problémy s usínáním a nespavost i přes výraznou únavu. Z pocitů převládá pocit prázdné hlavy, časté zapomínání, poruchy soustředění a neustále se vracející myšlenky (Honzák, 2018).

1.7.4 Apatie

Vnitřní rezignace nebo také apatie, je obrannou reakcí proti frustraci. Jedinec vykonává jen nezbytně nutné činnosti, náročným úkolům se vyhýbá a snaží se vše realizovat co nejrychleji. Počáteční nadšení je pryč a převládají pocity způsobené nedostatkem možnosti uplatnit se jinak a to pocity zoufalství a rezignace (Stock, 2010).

V tělesné rovině se neustále zvyšuje slabost a vyčerpání. Z pocitů převládá pocit bezcitnosti, nevšímavost a jedinec se izoluje od okolí (Honzák, 2018).

1.8 Prevence syndromu vyhoření

Prvním krokem v prevenci syndromu vyhoření je, přiznat si, že něco nezvládáte a něco ve svém životě změnit. Všichni jsme jenom lidé a není možné zvládnout vše a bez pomoci. Mylná je i představa, že jedinec vše zvládne úplně sám. Nepomůže ani, pokud bude pracovat usilovněji a bude například méně spát. Není projevem slabosti přiznat si, že něco nezvládám a požádat o pomoc. A není projevem slabosti ani to, když řeknete, ne. Řekněte ne nejen ostatním, ale především sami sobě. Je to první krok. Dalším krokem je změna. Uvědomit si co vás zatěžuje nejvíce a udělat změnu. Začněte přistupovat k věcem jinak. Neznamená to přestat úplně pracovat, ale pracovat jen do jisté míry a oddělit svůj osobní život od života pracovního. Je důležité mít rovnováhu ve svém životě. V životě pracovním i rodinném, a to znamená i v partnerském, udržovat si fyzickou kondici i sociální kontakty, mít zájmy a koníčky, dostatečně spát. Je možné toho dosáhnout pravidelným odpočinkem, zdravou stravou, dostatečným spánkem a plánováním. Plánováním přestávek v práci a jednou denně cílenou relaxací. V danou chvíli dělejte jen jednu věc. Je třeba nevyhýbat se konfliktům a chtít jasná řešení. Pokud máte pocit, že musíte něčím stres vyvažovat, vyvažujte jej zdravě. Zdravou stravou nebo pohybem a dělat něco jen pro sebe. Stanovit si priority a dodržovat je. Pro učitele, ale nejen pro ně, by měla platit zásada: kdo chce řídit ostatní, musí umět řídit sám sebe. Existuje mnoho doporučení a pravidel jak předcházet syndromu vyhoření, není třeba dodržovat úplně všechna, je třeba udělat změnu a myslet především na sebe a na svoje tělo (Priebb, 2015).

1.8.1 Hlavní zásady předcházení negativním důsledkům pracovní zátěže a vyhoření

Pokud se chce jedinec před rozvojem syndromu vyhoření chránit, je nutné udělat si inventuru sebe samého. Inventuru jak osobního, tak profesního života. Dalším krokem je identifikace individuálních stresových faktorů, vnitřních i vnějších a stanovit si cíle svého chování, postojů a podmínek. Určením si priorit je možné získat opět kontrolu nad situací. V případech, kdy se člověk přetěžuje, je nutné změnit životní přístup, směřovat jej k většímu uvolnění. Nastálé změny mohou vyvolat nesouhlas okolí, ale s tím musí člověk počítat. V případě, že situace v zaměstnání je natolik komplikovaná, je nanejvýš žádoucí místo změnit. Účinnou ochranou před vyhořením je vyvážený denní program doplněný relaxací, dostatkem pohybu, kontaktem s blízkými a přáteli, volnočasové aktivity a dostatek

odpočinku. Nejdůležitější zásady, jak předcházet negativním vlivům pracovní zátěže i možnému vzniku vyhoření je možné definovat ve třinácti bodech (Stock, 2010).

13 zásad předcházet negativním vlivům pracovní zátěže:

1. Udržuj trvalý dialog v práci i v rodině.
2. Pravidelně odpočívej – relaxuj alespoň 1x denně.
3. V jednu chvíli dělej jen jednu věc a mezi činnostmi si udělej přestávku.
4. Nevyhýbej se konfliktům nějakou náhražkou, hledej příčiny problémů a řeš je.
5. Pokud nahrazuješ, nahrazuj co nejzdravěji a dbej na to, aby se náhražka nestala tvým dalším problémem.
6. Stravuj se vyváženě, v náročných situacích dbej na přísun vitamínů.
7. Nejméně 1x za dva dny udělej něco jenom pro sebe.
8. Věnuj dostatek času na spánek.
9. Dělej si pravidelně volno.
10. Stanov si priority a dodržuj je.
11. Nauč se říkat ne – sobě i druhým.
12. Neboj se říci o pomoc.
13. Požádej někoho, komu důvěřuješ, aby tě pravidelně kontroloval (Priebb, 2015).

1.8.2 Prevence syndromu vyhoření u učitelů

Stejně jako u jiných onemocnění je i u syndromu vyhoření lepší mu předcházet než jej léčit. Velké nebezpečí burnout syndromu je v jeho plíživém nástupu a nesnadném rozpoznání. Postižený si často nepřipouští možnost pochybení, či selhání a často nevnímá ani změnu svého chování. Pokud k rozpoznání dojde je preventivní zásah nejlépe provést v počáteční fázi nebo ve fázi stagnace. Jak předcházet syndromu vyhoření vychází ze zásad duševní hygieny, kterými jsou především: pravidelný pohyb, relaxační cvičení a dodržování denního režimu. Další důležitou součástí prevence vyhoření u učitelů je rozvoj profesního života a osobnostních kompetencí. Předcházení vyhoření lze rozdělit do dvou skupin metod: metody vnitřní, zaměřující se na ohroženého jedince a metody vnější, vztahující se k pracovišti (Švamberk, 2018).

1.8.3 Metody vnitřní prevence

Vnitřní metody prevence spočívají především v ujasnění si vlastních pocitů. Jak zvládat napjaté stavy mysli učí psychohygienu, jejíž součástí jsou péče o vlastní tělesné a duševní zdraví. Pro zachování si nadhledu nad každodenními povinnostmi je důležitý dostatek spánku, relaxace, zdravá výživa, smysl pro humor a pravidelný pohyb. Jedinec musí znát hranice svých možností, dokázat se radovat z maličkostí; z běžného života vyřadit pracovní problémy, věnovat se svým koníčkům a zálibám, pěstovat dobré mezilidské vztahy v rodině i mimo ni a celoživotně se vzdělávat (Medzihorský, 1991).

Je potřeba si uvědomit, že přiměřená míra pracovního stresu je přirozená. Každé zaměstnání má své náročné a stresující situace a mírný stres může být prospěšný. Nutí člověka, aby ze sebe vydal svoje maximum. Pokud, ale působí opakovaně, výkonnost snižuje, zvyšuje únavu a výskyt chyb. Je důležité mít jej pod kontrolou, protože dopad stresu i jeho délku působení může jedinec výrazně ovlivnit svým postojem a způsobem uvažování. Přemíra stresu brání v koncentraci a narušuje schopnost jasně myslet a správně se rozhodnout (Urban, 2016).

Významnou roli v prevenci syndromu vyhoření hraje sociální opora v okolí učitele. Jejím projevem je spolupráce, umění požádat o pomoc, naslouchání, povzbuzení, uznání, emoční podpora a zpětná vazba. Je třeba usilovat o jasné a srozumitelné pracovní podmínky. Ujasnit si pracovní úkoly, hlídat si vlastní hranice, mít dostatečné kompetence pro jejich vykonávání a vytvořit si pohodové pracovní místo. V pracovních i životních úkolech je důležité stanovit si priority, tedy pořadí důležitosti, v jakém úkoly plním (Švamberk, 2018).

Zásadní význam při prevenci vyhoření hrají pozitivní mezilidské vztahy a to i mimo pracoviště. Sociální kontakty jsou důležité jak při prevenci, tak při podpoře zvládání již rozvinutého syndromu vyhoření. Nedílnou součástí je přijetí sebe samého. Mít rád sám sebe, nemít vnitřní konflikt mezi skutečným a ideálním obrazem sebe samého je důležitou součástí při řešení již vzniklých příznaků. A při vnitřní prevenci vyhoření nelze zapomínat ani na míru důvěry ve vlastní schopnost zvládnout problém, osobní ochotu a motivaci, změnit svoje chování a ve vůli vyrvat v cestě ke změně ke které jsou zapotřebí osobní odvaha a pocit sociálního zabezpečení. Nové návyky je třeba si osvojit nejen v oblasti osobnostního rozvoje, ale také v oblasti rozvoje profesního (Kallwass, 2007).

1.8.4 Metody vnější prevence

Vnější prevence syndromu vyhoření spočívá v úpravě zevních podmínek zaměstnance a to ať již působením jeho samotného nebo za pomoci kolegů a zaměstnavatele. Nejjednodušší změnou, ale poměrně náročnou je změna pracovních podmínek. Zajistit na pracovišti místa, kam může zaměstnanec odejít a odpočinout si, ale i úprava pracovního místa učitele. Vzhled sborovny, uspořádání nábytku, barva stěn i dostupnost učebních pomůcek mají podstatný vliv na pohodu zaměstnance. Důležitý je fungující pracovní tým, který spolupracuje, zjednodušení administrativní činnosti, obohatit porady o zajímavé příspěvky a mimopracovní setkávání. Zaměstnavatel napomáhá předcházet burnout syndromu tím, že zařazuje programy zaměřené na osobní rozvoj, pracovní poradenství - klade důraz na týmovou spolupráci a zvyšuje podíl spolupracovníků na řízení. Zásadní roli hraje dobrá organizace práce při které se povinnosti zaměstnanců nepřekrývají a nejsou ani v rozporu (Eger, 1999).

V pracovním prostředí hrají preventivní roli i vhodné motivační postupy, kterými jsou pochvala, poděkování, a finanční odměna. Zodpovědnost a kompetence pracovníků musí být jasně formulovány, pracovní úkoly je třeba stanovit s ohledem nejen na možnosti pracoviště, ale především na možnosti pracovníka. Nedílnou součástí dobrých pracovních podmínek je zpětná vazba, podpora reflexe a sebereflexe (Švamberk, 2018).

Osobnostní rozvoj je součástí celoživotního vzdělávání a je tak bezprostředně propojen se všemi etapami života člověka. Působí na všechny složky lidské osobnosti po celý lidský život. Člověk rozvíjí vlastní individualitu, pomáhá uchovávat si fyzické, psychické i sociální zdraví. Osobnostní rozvoj podporuje kultivaci jedince i jeho seberealizaci, rozvíjí všechny vrstvy člověka, zlepšují život jedince tím, že vytváří lepší budoucnost a smysl života. Sebevzdělávání by mělo plnit i cíl posílit jedince tak, aby dokázal čelit náročným situacím, které jej mohou vést k hledání náhražkových řešení (Švamberk, 2018).

1.9 Duševní hygiena

Duševní hygiena je aktivitou, která nám umožňuje udržovat si nejen psychické, ale následně i fyzické zdraví a předcházet tak duševním onemocněním, protože napomáhá získat psychickou rovnováhu. Pomáhá vytvářet podmínky pro psychické zdraví, pocit životní pohody a schopnost vyrovnávat se se situacemi, které jsou pro nás stresující (Kallwass, 2007).

Psychohygiena je souborem zásad a technik, při jejichž dodržování dochází k redukci vlivu stresorů, připravuje organismus na náročné životní situace, zvyšuje odolnost vůči jejich působení a napomáhá těmto situacím předcházet (Švamberg, 2018).

Techniky duševní hygieny:

- fyziologické postupy
- dechové techniky
- odstup od situace
- sociální kontakty

1.9.1 Fyziologické postupy

1.9.1.1 Sportovní a pohybové aktivity

Pohyb je jednou z podmínek zdravého rozvoje člověka a to již od narození. Pohybová aktivita zlepšuje tělesnou kondici, koordinaci těla, motoriku i senzomotoriku. Dobře zvolený pohyb vede ke zdravému vývoji a kompenzuje špatné držení těla, které může být způsobeno jednostranným přetěžováním způsobeným v zaměstnání. Pohyb má vysoce pozitivní vliv na psychiku člověka. Důležité je si pohybovou aktivitu vhodně zvolit, nejen podle druhu, ale podle sebe sama. Lze říci, že vhodná aktivita je jakákoliv, která je dotyčnému příjemná, umožní se uvolnit a má potřebný očištný a ozdravný vliv. Vhodná je chůze, turistika, cvičení v přírodě, ale například i zahrádkaření nebo houbaření (Švamberg, 2018).

1.9.1.2 Umělecká tvorba

Jako vhodná prevence syndromu je jakákoliv aktivita při které jedinec relaxuje a toho je možné dosáhnout, pokud se do dané činnosti plně ponoří. Je třeba nemyslet na nic jiného než na činnost, kterou právě vykonáváme. Umělecká tvorba dodává estetickou krásu, která

navozuje pocit klidu, vyrovnanosti, harmonie i spokojenosti, je tak vhodná jako doplňková aktivita. Při umělecké tvorbě je vytvořena hmatatelná vzpomínka na danou aktivitu, která má pozitivní vliv jako prevence syndromu vyhoření. Je to vizualizace vlastního zážitku a působí pozitivně na celý organismus, vždy při pohledu na vlastní výtvar. Do umělecké tvorby jako do prevence vyhoření můžeme zařadit malování, kresbu, výrobu různých předmětů, ruční práce, ale i poslech hudby nebo vlastní zpěv (Honzák, 2018).

1.9.1.3 Cestování

K redukci stresu dochází i při cestování. Pozitivní vliv má, ale jen v případě, že je danému člověku taková aktivita blízká. Pokud by nebyla a navozovala by negativní pocity, nepřinesla by potřebnou úlevu a uvolnění. Je potřeba, aby se člověk při této aktivitě cítil bezpečně a tak kdo například nerad cestuje dopravními prostředky, neměl by se na cesty vydávat. I cestování je možné si spojit s tvůrčími aktivitami; například při pořizování fotografií, tvorbou deníků nebo sbíráním upomínkových předmětů. Zpětně si pak můžeme vyvolat příjemné vzpomínky na místa, která jsme navštívili (Švamberg, 2018).

1.9.1.4 Humor

Humor a smích mají příznivý vliv na člověka, protože odbourávají stres. Podněcují kreativitu a člověk tak přichází na jiné myšlenky. Smích je aktivita, která podporuje imunitu, zlepšuje trávení, uvolňuje svalové napětí a v neposlední řadě stres. Smích odbourává únavu, pomáhá při komunikaci, působí blahodárně na cévy, mozek i srdce. Humor je smysl tvůrčího vidění, výklad nebo pojetí dané situace. Napomáhá člověku brát věci s nadhledem, optimismem a přijímat život pozitivně (Švamberg, 2018).

1.9.2 Dechové techniky

1.9.2.1 Autogenní trénink

Autogenní trénink je metodou, kterou je při pravidelném používání možné rychle obnovit ztracenou sílu a odstranit neklid a napětí. Je jedním ze systému metod vědecky propracovaných rad a pravidel, které slouží nejen k udržení, ale také prohloubení a znovuzískání psychické rovnováhy. Umožňuje ovlivnit některé fyziologické funkce a může napomoci odstranit nevhodné návyky a vytvořit žádoucí vlastnosti jakými jsou vyšší výkonnost, rozšiřování tvůrčího potenciálu a lepší sebekontrola. Touto technikou je možné

odstranit příznaky, nikoliv příčiny. Žádoucího stavu je možné docílit pomocí fyziologicky podložených cviků, kterými ovlivníme záporné citové prožívání. Základními principy autogenního tréninku jsou relaxace a koncentrace. Jde o cvičení, která se provádějí třikrát denně a mají svůj přesný systém. Autogenní trénink je určen v první řadě lidem zdravým jako prevence onemocnění nebo k prohloubení psychického zdraví a rovnováhy. Dále je určen lidem, u kterých se již nějaká psychická nerovnováha objevuje, ať již v souvislosti s pracovní zátěží nebo konflikty partnerskými. Lidem, kteří jsou již nemocní autogenní trénink nestačí, ti potřebují odbornou léčbu. Základními principy autogenního tréninku jsou relaxace – uvolnění a koncentrace – soustředění. Cvičení by měla být prováděna třikrát denně. Ráno, odpoledne a večer (Novák, 2004).

1.9.2.1.1 Relaxace

Relaxační techniky jsou postupy, které umožňují vědomě odstraňovat fyzické a duševní napětí. Při relaxaci jde o uvolnění svalstva, které navozuje duševní klid a zároveň uklidňuje a harmonizuje činnost vnitřních orgánů. Tyto techniky vytvářejí stav relativního klidu, zlepšují duševní kondici a odolnost proti zátěži. Posilují psychické funkce, jakými jsou například koncentrace pozornosti a zlepšení paměti. Relaxační metodou mohou být i stereotypní činnost, která jedinci vyhovuje, provádí ji v osobním tempu a je možné ji považovat za aerobní. Těmito činnostmi mohou být: vytrvalostní běh, jízda na kole, plavání, ale i tělesná práce (Kallwass, 2007).

Druhů relaxačních technik je velké množství od jednoduchých ke složitějším, které je třeba provádět za přítomnosti odborníka, který dá zpětnou vazbu, zda je cvičení prováděno správně. V případě, že se jedinec rozhodne pro některou z technik, je důležité cvičit pravidelně, svoje myšlenky směřovat pozitivním směrem a cvičit s přesvědčením, že nám cvičení přinese očekávaný výsledek. Relaxaci můžeme doplnit technikami jako je aromaterapie, relaxační omalovánky, psychowalkman, masáže a automasáže (Švamberk, 2018).

Jedním z relaxačních cviků, kterými lze předcházet stresu je tzv. profylaktický oddych Dietera Seefeldta. Je rozdělen do šesti kroků a jeho délka může být postupně navyšována od 2 až do 15 – 20 minut:

1. Zajisti si chvíli, kdy nebudeš ničím a nikým rušen, vypni rádio i televizi
2. Uvolni si těsný oděv
3. Pokud možno zaujmi pohodlnou polohu, nejlépe vleže
4. Pokus se uvolnit a myšlenky, které k tobě přicházejí nech zase odejít, nic neřeš, všemu nech volný průběh
5. Soustřed' se pouze na svůj dech, který je klidný
6. Vychutnej si klid a uvolnění – po tomto kroku, si v mysli vyslov svoji osobní pozitivní formuli: např. jsem klidný, zvládnou to a vyslov ji třikrát po sobě (Novák, 2004)

Mezi relaxační techniky patří i techniky, které spojují relaxaci svalovou a duševní při cvičení. Jsou jimi asijské techniky jako je jóga, Tai chi a Čchi-kung. Tato cvičení mají antistresový vliv a zklidňující účinek. Měla by být prováděna v klidném a plynulém tempu s cílem nedosahovat co největších výkonů. Vše by mělo být volné, nenucené a neprováděno v maximálním možném rozsahu. Dále je možné využít hypnózu a autohypnózu, bdělé snění – neboli meditaci a biologickou zpětnou vazbu (Stock, 2010).

1.9.2.1.2 Koncentrace

Koncentrace pozornosti je nezbytná pro veškerou efektivní činnost. Pokud se člověk koncentruje, šetří svůj čas, pracuje a studuje efektivněji a je více zaujatý činností, kterou dělá. Koncentrace pozornosti souvisí s relaxací. Jedno bez druhého nejde a k nácviku koncentrace je možné přejít až po dokonalém nacvičení relaxace. Koncentrace přispívá i k větší odolnosti vůči vnějším rušivým vlivům. Koncentrovaný člověk podává kvalitnější výkon, snadno se neunaví a umí i lépe odpočívat. Ten, kdo není schopen se koncentrovat je v neustálém napětí, psychické tenzi a svou pozornost nedokáže mít pod kontrolou. Provádět koncentrovanou činnost znamená dělat menší objemy, ale při maximálním nasazení a soustředění. Důležitá je pravidelnost, rytmus a učit se trpělivosti. Pro dosažení koncentrace je potřeba cvičení opakovat. Nejde o sílu vůle, cvičení musí probíhat přirozeně a jen pokud je nám to příjemné (Kallwass, 2007).

1.9.2.2 Odreagování

Odreagování je technika, při které narušíme vliv nežádoucích myšlenek. Na rozdíl od toho, když se snažíme myslet na něco jiného, působí odreagování komplexně. Odreagování nastane, pokud se naplno věnujeme různým činnostem a je to situace, která významně ovlivňuje náš duševní stav. Ideálními činnostmi jsou takové, při kterých je potřeba zapojit mozek (Švamberk, 2018).

1.9.2.3 Odstup od situace

Aby jedince problém přestal zatěžovat, je důležité vytvořit si odstup. Důležité je soustředit se na to co člověka rozptýlí. Činnost, která jej baví následně vede ke zklidnění a zlepšení nálady. Vytvoří se tak určitý odstup od problému a je možné se na něj podívat s určitým nadhledem, pomocí kterého zjistíme, že problém není podstatný a není třeba si z něj dělat obavy. Odstup je možné získat novými koníčky, pohybovými aktivitami nebo ponořením se do fantazie. Je možné zavřít oči a vypravit se v představách na jakékoliv místo, kde se cítíme dobře. Ať už do minulosti nebo do budoucnosti. Ve fantazii je potřeba představovat si vše do nejpodrobnějších detailů, včetně lidí, barev, vůní a zvuků. Pro získání odstupu od problému je možné využít různé metody. Například techniku koncentrace na „kredenc“, počítání nebo techniku „lední medvěd“ a další (Švamberk, 2018).

Možný odstup lze získat i technikou bilancování. Jde o známé rozdělení listu papíru na dvě poloviny, kdy na jednu stranu si píšeme „pro“ a na druhou „proti“. Učitel si tak například může ujasnit, co mu jeho profese přináší a co naopak postrádá. Posléze je důležité soustředit se na pozitiva, která najdeme. Tuto techniku lze používat i jako zpětnou vazbu. Takto si lze bilancovat každý den, vypsát co bylo daný den pozitivní a ráno naopak to, na co je možné se těšit. Při pravidelném používání se u dotyčného dostaví změna ve schopnosti vnímání pozitivních situací a je tak možné lépe překonávat i možná negativa pracovního dne (Stock, 2010).

1.9.2.4 Sociální kontakty

Lidé, kteří mají pevné sociální zázemí, tvořené partnery, příbuznými a přáteli, jsou méně náchylní k onemocnění a v průměru dosahují vyššího věku. Zároveň bylo zjištěno, že sníženou obranyschopnost mají ovdovělí lidé. Lze říci, že dobré sociální zázemí chrání člověka před chronickým stresem a zároveň snižuje riziko syndromu vyhoření. Ohrožení

v tomto případě hrozí lidem, kteří tak jak je v dnešní době moderní žijí dlouhodobě bez partnera a sociální vztahy delší dobu neudrží. Je potřeba být vstřícnější a ke vztahům otevřenější. K sociálním vztahům patří i vztahy na pracovišti s kolegy, dobré sousedské vztahy nebo účast na společenských a kulturních událostech prostě veškeré aktivity při kterých je možné se setkat s jinými lidmi. Smysl, ale mají pouze dobře fungující a harmonické vztahy. Vztahy napjaté či rozhádané ke stresu naopak přispívají (Stock, 2010).

Prevenčí syndromu vyhoření může být i laické poradenství jak je popisováno v učebnicích. Je popisováno jako děj probíhající ve spontánních skupinkách, které propojuje společný problém. Tento vztah nabízí empatii, vysvětlování, účast, morální povzbuzení, odreagování a pomoc v dosažení osobních cílů. Tato pomoc přátelům, kteří si potřebují takzvaně vylít srdce může hodně pomoci, ale i když je podávána s nejlepším úmyslem, může i uškodit. Podstatné v této situaci je, co si protějšek z pomoci odnese. Ten komu radíme, často slyší jen potvrzení svého názoru a ne dobře míněnou radu. V takovýchto situacích je třeba nespěchat a nechtít všechno vědět hned. Je dobré uvědomit si i to, že pokud mlčíme, není to špatně. Je lepší mlčet než unáhleně a nepromyšleně říci co by mohlo ublížit. I naslouchání může pomoci. Tomu, kdo se nám svěřuje dodává jistotu, že o něj máme zájem a jeho problémy jsou pro nás důležité. Raději než zahrnovat slovy, radami nebo snad výčitkami, přáteli pomůžeme, budeme-li s ním jeho stres sdílet tím, že mu budeme fyzicky nablízku a dáme mu najevo, že jeho starosti jsou i našimi starostmi. Protože sdělený žal, je polovičním žalem (Novák, 2004).

2 Cíl práce

2.1 Cíl práce

1. Zjistit, zda učitelé vybrané základní školy trpí syndromem vyhoření
2. Zjistit, které stresory nejvíce přispívají ke vzniku syndromu vyhoření u učitelů vybrané základní školy

2.1.1 Dílčí cíle výzkumu

1. Zjistit, jakým způsobem syndromu vyhoření učitelé této školy předcházejí
2. Zjistit, jakým způsobem syndromu vyhoření u učitelů předchází škola, na které učí

3 Metodika

3.1 Metody a techniky sběru dat

Ke zpracování dat byl zvolen kvantitativní výzkum pomocí anonymního strukturovaného dotazníku s otevřenými, polootevřenými a uzavřenými otázkami, distribuovaný učitelům základní školy elektronickou cestou.

3.1.1 Výzkumný soubor

Učitelé, pedagogický i nepedagogický personál vybrané základní školy.

Z celkového počtu 53 rozeslaných dotazníků, byla návratnost 51 dotazníků a ke zpracování bylo použito 50 dotazníků.

3.1.2 Realizace šetření

Výzkumné šetření bylo realizováno během měsíců ledna a února 2020. Všichni respondenti byli osloveni elektronickou cestou. Bylo rozesláno 53 dotazníků, vráceno bylo 51 a k následnému zpracování bylo použito 50 dotazníků.

4 Výsledky

4.1 Výsledky výzkumného šetření

Tabulka 1 Pohlaví respondentů

Ženy	Muži
45 (90%)	5 (10%)

Tabulka 2 Věk respondentů

31 – 40 let	41 – 50 let	51 – 60 let	Více než 60 let
12 (24%)	28 (63%)	10 (20%)	0 (0%)

Tabulka 3 Délka praxe na současné škole

Méně než 1 rok	1 – 3 roky	4 – 5 let	6 – 8 let	Více než 9 let
5 (10%)	12 (4%)	8 (16%)	15 (30%)	10 (20%)

Tabulka 4 Celková délka praxe

1 rok	1 – 3 roky	4 – 5 let	6 – 8 let	9 a více
5 (10%)	8 (16%)	10 (20%)	17 (34%)	5 (20%)

Tabulka 5 Pracovní zařazení

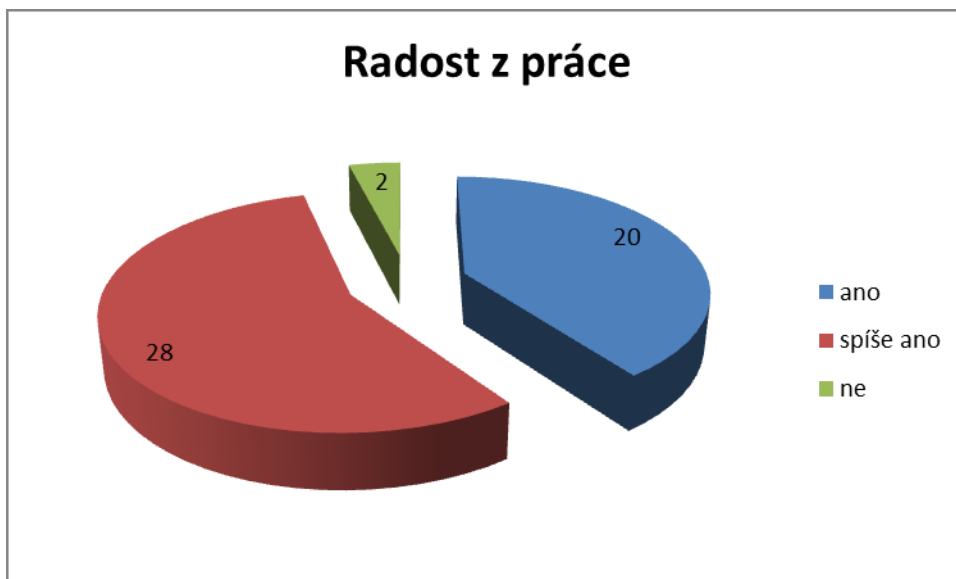
Ředitel	Zástupce ředitele	Vedoucí družiny	Metodik prevence	Výchovný poradce	ICT koordinátor	Učitel	Vychovatel	Školní asistent	Asistent pedagoga
1 (2%)	2 (4%)	1 (2%)	1 (2%)	1 (2%)	1 (2%)	32 (64%)	4 (8%)	6 (12%)	1 (2%)

Graf 1 Spokojenost se zaměstnáním



Z celkového počtu 50 odpovědí (100%) je se svou prací spokojeno 25 (50%) respondentů, 23 (46%) respondentů je spíše spokojeno a 2 (4%) respondenti se svým zaměstnáním spokojeni nejsou.

Graf 2 Radost z práce



Z celkového počtu 50 odpovědí (100%) má ze své práce spíše radost 28 (56%) respondentů, 20 (40%) respondentů ze své práce radost má a 2 (4%) respondenti se ze své práce radost nemají.

Graf 3



Z celkového počtu 50 odpovědí (100%) má 20 (30%) respondentů pocit, že jsou za svoji práci spíše dostatečně odměňováni, 15 (30%) respondentů má pocit, že je za svoji práci dostatečně odměňováno a 15 (40%) respondentů nemá pocit, že je za svoji práci dostatečně odměňováno.

Graf 4



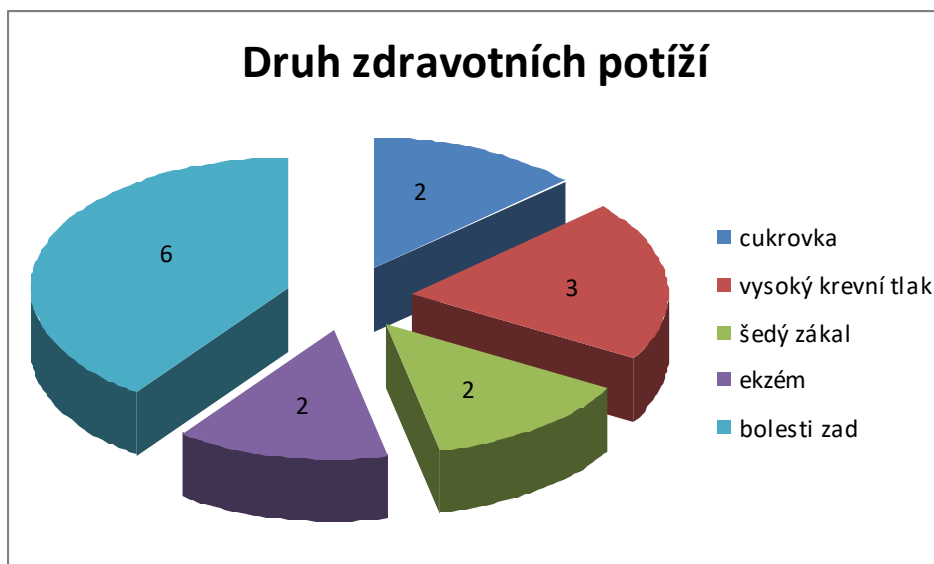
Z celkového počtu 50 odpovědí (100%) respondentů, vnímá sebeuspokojení z práce 30 (60%) respondentů, 19 (38%) respondentů vnímá sebeuspokojení z práce spíše ano a 1 (2%) respondent pocit sebeuspokojení z práce nemá.

Graf 5 Zdravotní potíže



Z celkového počtu 50 odpovědí (100%) má zdravotní potíže 14 (28%) respondentů a 36 (72%) respondentů zdravotní potíže nemá. Jakými zdravotními obtížemi trpí je patrné z grafu č. 6.

Graf 6 Druh zdravotních potíží



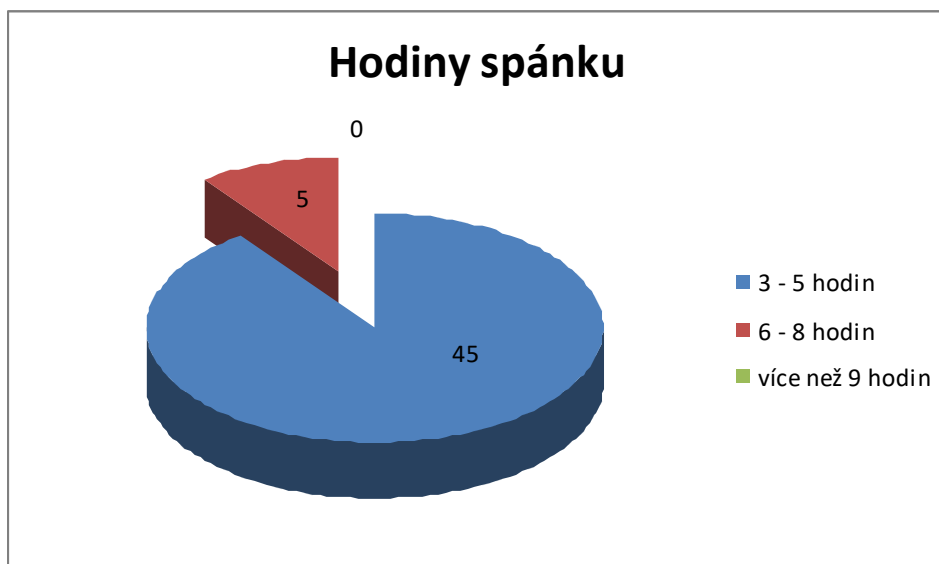
Z celkového počtu 14 (100%) odpovědí respondentů, kteří v předešlé otázce dotazníku odpověděli, že zdravotními obtížemi trpí, uvádí 6 (41%) jako zdravotní obtíže bolesti zad, vysoký tlak mají 3 (20%) respondenti, cukrovku 2 (13%), šedý zákal 2 (13%) respondenti, ekzém 2 (13%) a alergií trpí také 2 (13%) respondenti.

Graf 6 Hodiny v práci



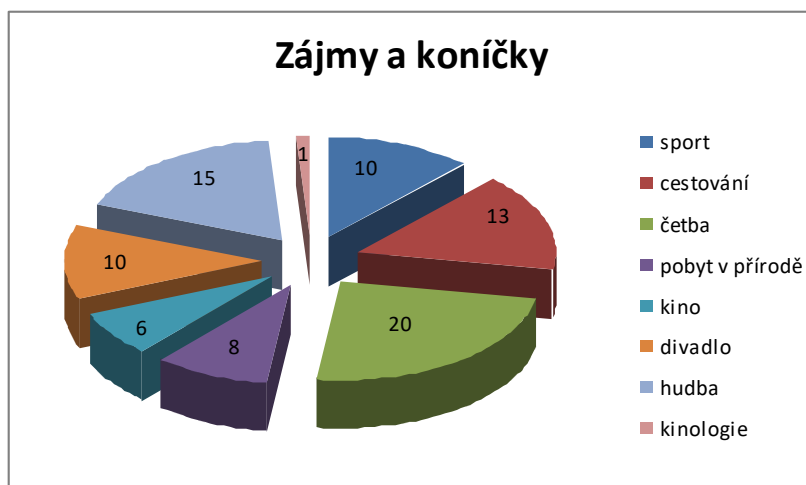
Z celkového počtu 50 (100%) odpovědí tráví v práci 3 – 5 hodin 31 (62%) respondentů, 6 - 7 hodin 17 (34%) respondentů a 9 a více hodin stráví v práci 2 (4%) respondenti.

Graf 7 Hodiny spánku



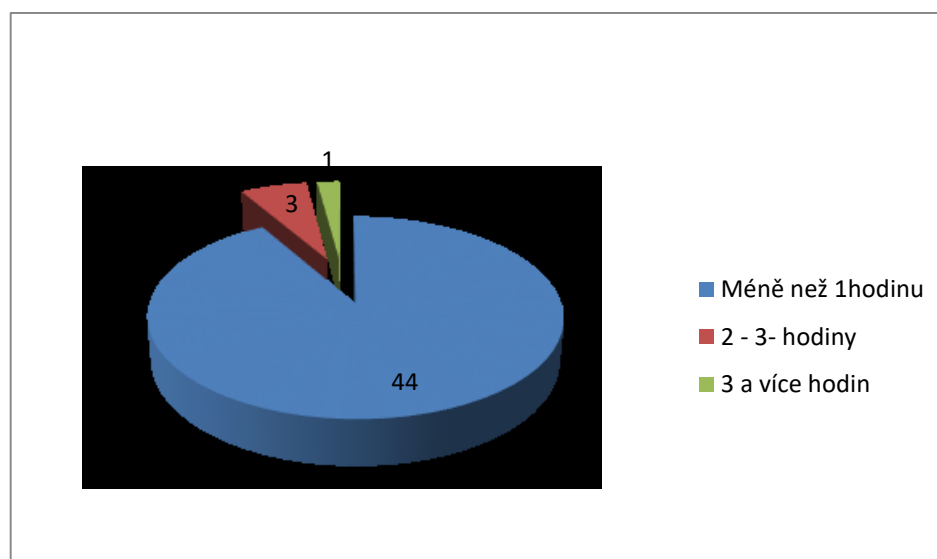
Z celkového počtu 50 (100%) odpovědí spí 3 – 5 hodin 45 (90%) respondentů a 5 (10%) respondentů spí 6 – 8 hodin.

Graf 8 Zájmy a koníčky



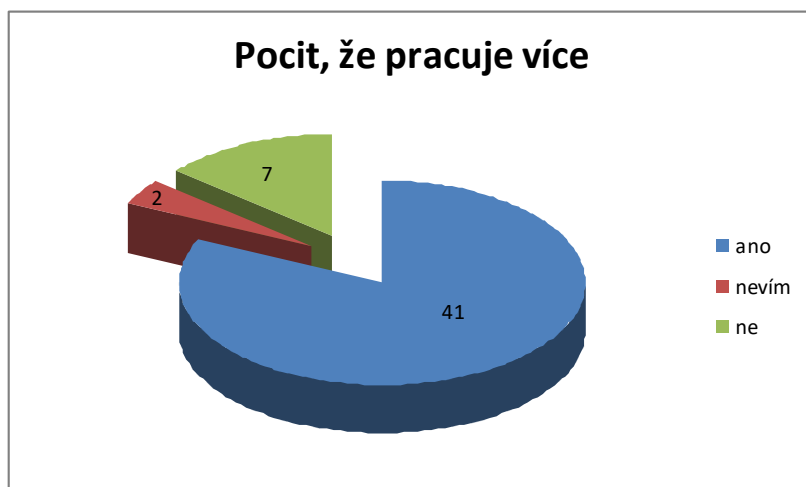
Z celkového počtu 50 (100%) odpovědí má jako své koníčky 20 (24%) respondentů četbu, sport zvolilo jako své koníčky 10 (12%) respondentů, cestování označilo 13 (16%) respondentů, pobyt v přírodě uvedlo 8 (10%) respondentů, kino 6 (7%), divadlo 10 (12%) respondentů, 15 (18%) respondentů má jako svůj zájem hudbu a kynologii má jako koníčka 1 (1%) respondent.

Graf 9 Čas vynaložený na volnočasové aktivity



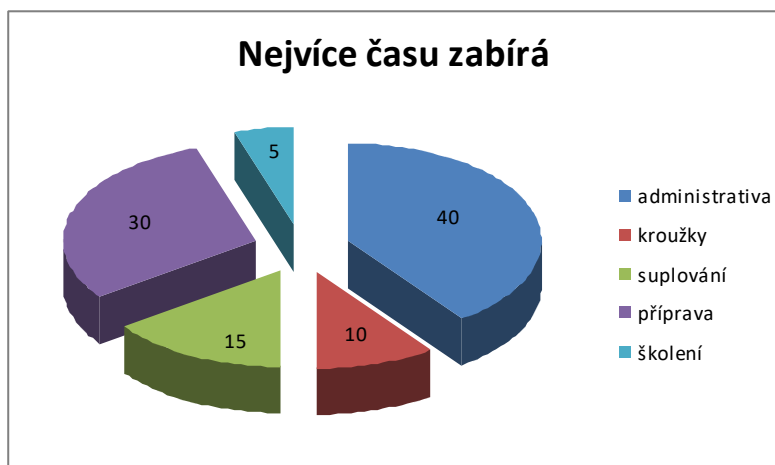
Z celkového počtu 50 (100%) odpovědí vynaloží na volnočasové aktivity 44 (92%) respondentů pouze méně než 1 hodinu denně, 2 – 3 hodiny denně stráví volnočasovými aktivitami 3 (6%) respondenti a pouze 1 (2%) respondent vynaloží na volnočasové aktivity 3 a více hodin denně.

Graf 10 Pocit, že pracuje více



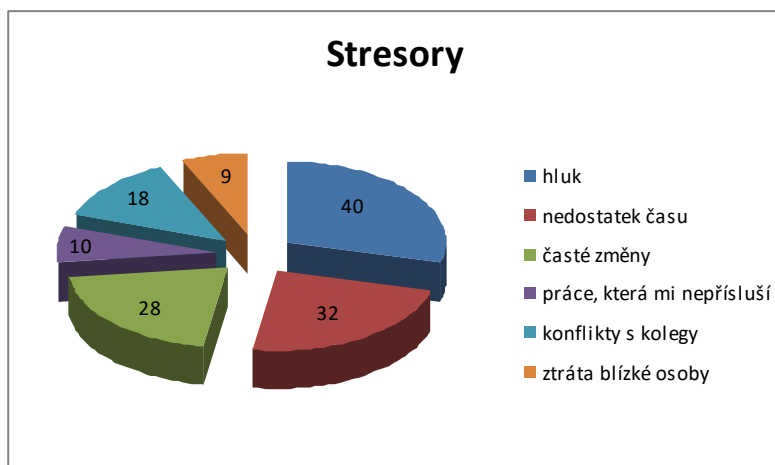
Z celkového počtu 50 (100%) odpovědí má 41 (82%) respondentů pocit, že pracuje více než by mělo a to je naprostá většina. Pouze 7 (14%) respondentů nemá pocit, že by pracovalo více a 2 (4%) respondenti pocit, že pracují více než by měli, nemají.

Graf 11 Jaká činnost zabírá respondentům nejvíc času



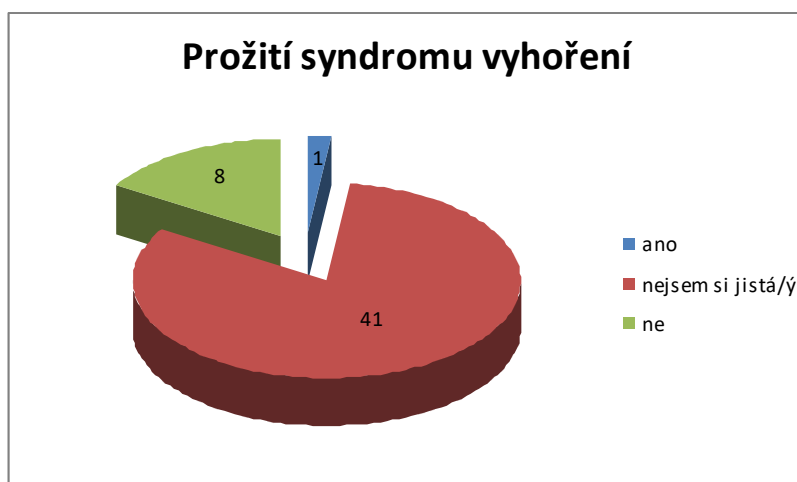
Jaká činnost zabírá učitelům největší čas je patrné z grafu č. 11. Je zde uvedeno, že z celkového počtu 100 (100%) odpovědí (respondenti měli možnost označit více odpovědí) zabere 40 (40%) respondentům nejvíce času administrativa, 30 (30%) respondentů označilo přípravu na výuku, 15 (15%) respondentů se domnívá, že jim nejvíce času zabere suplování, kroužky označilo 10 (10%) respondentů a 5 (5%) respondentů si myslí, že jim nejvíce času zabírá školení.

Graf 12 Stresory



Největšími stresory jsou pro učitele hluk 40 (30%), pro 32 (23%) respondentů je největším stresorem nedostatek času, 28 (20%) respondentů uvedlo jako největší stresor konflikty s kolegy. Dalším stresorem pak byla označena práce, která mi nepřísluší, tu uvedlo 10 (7%) a ztráta blízké osoby, kterou za největší stresor považuje 9 (7%) respondentů.

Graf 13 Prožití syndromu vyhoření



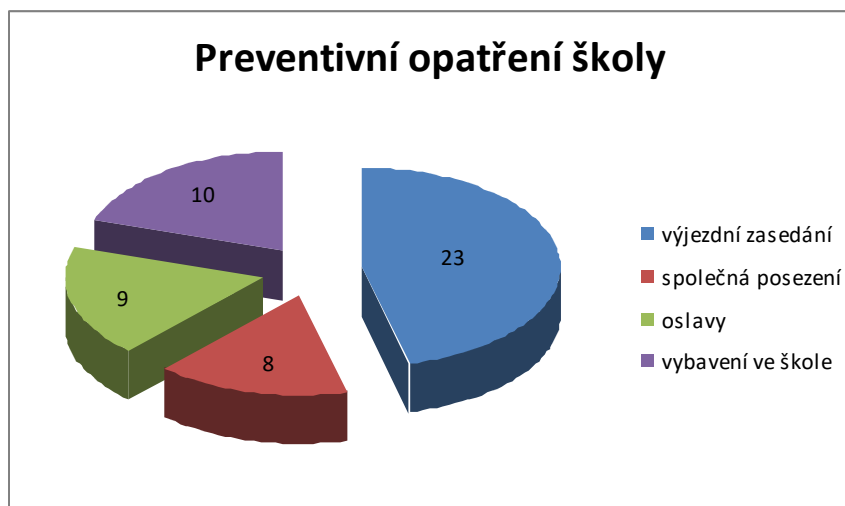
Z celkového počtu 50 (100%) respondentů si 41 (82%) respondentů není jisto, zda prožili syndrom vyhoření, ne uvedlo 8 (16%) respondentů a 1 (2%) respondent uvedl, že syndrom vyhoření již prožil.

Graf 14 Preventivní opatření



Z celkového počtu 50 (100%) respondentů 40 (82 %) respondentů domnívá, že škola, na které v současné době působí, dělá preventivní opatření proti syndromu vyhoření u učitelů, naproti tomu se 8 (16%) respondentů domnívá, že škola žádná preventivní opatření nedělá a 1 (2%) respondent neví, zda škola nějaká preventivní opatření dělá.

Graf 15 Preventivní opatření, která dělá škola



Z celkového počtu 50 (100%) respondentů 23 (46%) respondentů uvedlo, že škola jako možnou prevenci syndromu dělá výjezdní zasedání, 10 (20%) respondentů uvedlo, že škola investuje do vybavení školy, naproti tomu 9 (18%) respondentů vnímá jako prevenci pořádání oslav a 8 (16%) respondentů uvedlo, že škola pořádá společná posezení.

5 Diskuse

Realizované výzkumné šetření mělo jako hlavní cíl zjistit, zda učitelé vybrané základní školy trpí syndromem vyhoření a zjistit, které stresory nejvíce přispívají ke vzniku syndromu vyhoření u učitelů vybrané základní školy. Dílčími cíli bylo zjistit, jakým způsobem syndromu vyhoření učitelé této školy předcházejí a jakým způsobem syndromu vyhoření u učitelů předchází škola, na které učí. Šetření se zúčastnilo 45 žen a pouze 5 mužů. Ve školství pracuje obecně výrazně více žen než mužů a Švamberk (2019) uvádí, že pohlaví je významným faktorem pro vznik vyhoření, protože pro ženy jako učitelky je nejsilněji působícím stresujícím faktorem kontakt s žáky a zvládání kolektivu třídy při výuce. Naproti tomu u mužů, jako u učitelů je největší stresor nízké finanční ohodnocení, omezená možnost kariérního růstu a špatné společenské postavení učitelů. Z dotázaných respondentů se 20 vyjádřilo, že jsou za svoji práci spíše dostatečně odměňováni, 15 respondentů má pocit, že je za svoji práci dostatečně odměňováno a 15 respondentů uvedlo, že nemá pocit, že je za svoji práci dostatečně odměňováno. Ocenění ať již finanční, které je jistě důležité, ale i slovní je důležitou prevencí před syndromem vyhoření. Priebb (2015) ve své knize píše, že muži hledají svoji identitu a hodnotu sebe sama v úspěchu v zaměstnání, ve stále se zvyšujících fyzických výkonech a činnostech při kterých mohou riskovat. Naopak ženy nacházejí vlastní identitu a uspokojení v péči o svoje okolí. Jejím nedostatek a pocit méněcennosti si nahrazují tím, že si vytvářejí iluzi o tom, jak jsou nenahraditelné, v soukromí, i v zaměstnání. 25 respondentů, kteří se zúčastnili výzkumu, 23 odpovědělo, že je spíše spokojeno se svojí prací a 2 respondenti odpověděli, že se svým zaměstnáním spokojeni nejsou.

Jedním z důležitých faktorů pro vznik syndromu vyhoření je věk, jak uvádí Prieb (2015). Věk se společně s celkovým zdravotním stavem člověka projevuje zejména poklesem pracovní výkonnosti a nedostatkem energie. Syndrom vyhoření je stavem, kdy jsme životní energii již vyčerpali a nemáme tedy potřebnou sílu pro vykonávání činností. Největší počet respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření, byl ve věku 41 – 50 let, ve věku 31 – 40 let bylo 12 respondentů a ve věku 51 – 60 let bylo 10 respondentů. Věk nad 60 let, neuvedl žádný z respondentů. V učitelské praxi se často stává, že mezi zkušené a služebně déle působící pedagogy, přichází učitelé velice mladí, možná velmi ambiciózní a plní nadšení změnit co se dá a pro služebně starší učitele může být tato situace stresujícím faktorem. Na škole, kde výzkum proběhl, jsou nejmladší učitelé ve věku 31 – 40 let a tvoří druhou

nejpočetnější skupinu učitelů. Nejstarší věkovou skupinou pak jsou učitelé ve věku 51 – 60 let a v učitelském sboru mají nejmenší zastoupení. Pro vznik syndromu vyhoření u učitele je podstatné i to pod jak silným stresem a jak dlouho se učitel nacházel, aniž by se mu jej podařilo zmírnit či omezit, uvádí Švamberk (2018), a že na vzniku vyhoření má vliv délka působení v učitelském systému. Nejohroženější skupinou pro vznik syndromu vyhoření vidí, co se do délky praxe týká mezi začínajícími učiteli, kteří ze školství odcházejí v prvních třech letech praxe. Hlavní důvodem jejich odchodu jsou především nenaplněná očekávání a představy se kterými do profesního života nastupovali. Nejpočetnější skupina učitelů, kteří se zúčastnili výzkumu má celkovou délku praxe 6 – 8 let Druhou nepočetnější skupinou byli respondenti s celkovou délkou praxe 4 – 5 let a stejný počet byl respondentů s celkovou délkou praxe 9 a více let. Další skupinou v pořadí dle délky praxe byli respondenti s celkovou délkou praxe 1 – 3 roky a nejmenší počet respondentů uvedl celkovou délku praxe 1 rok 5. Z výsledků výzkumu nelze tedy výrok Švamberk (2018) potvrdit.

Syndrom vyhoření je termínem, který se často objevuje v souvislosti s profesí učitele a s psychickým zatížením stávajících učitelů v současné škole. Učitelské povolání je přímo spojeno se vznikem konfliktů a stresových situací, protože učitel se musí denně setkávat s velkým množstvím lidí, které neustále sleduje, kontroluje, odpovídá na jejich dotazy a reaguje na jejich požadavky. Nároky na učitele stále stoupají, zvyšují se počty žáků ve třídách i počty žáků se specifickými vzdělávacími potřebami, zvyšuje se pedagogické vzdělání veřejnosti i zájem rodičů spolupracovat se školou. Stres působí na učitele ze všech stran a vede nejen k častějšímu poškozování jejich zdravotního stavu narůstajícím psychosomatickým onemocněním, ale vede také k výskytu syndromu vyhoření. Z celkového počtu 50 odpovědí má ze své práce spíše radost 28 respondentů, 20 respondentů ze své práce radost má a 2 respondenti vybrané základní školy se ze své práce radost nemá. Radost z práce může být zpětnou vazbou na činnost učitele i jedním z faktorů prevence proti vyhoření. Pokud radost z práce učitel postrádá, může se jednat o jeden z příznaků vyhoření. Z šetření vyplynulo, že 41 respondentů si není jisto, zda prožili syndrom vyhoření a 8 respondentů uvedlo, že syndrom vyhoření neprodělalo. Naproti tomu 1 respondent uvedl, že syndrom vyhoření již prožil. Domnívám se, že většina dotázaných si možnost, že syndromem vyhoření trpí, zatím nepřipouští. Stock (2010) uvádí, že v počátcích má syndrom vyhoření mnoho velmi obecných příznaků a právě proto je velice těžké jej rozpoznat. Důvodem může být i to,

že syndrom vyhoření a jeho vznik jsou vždy individuální a průběh má různou intenzitu a jednotlivé fáze syndromu se u člověka mohou, ale nemusí projevit tělesnými projevy.

Skupinou, která, je velmi ohrožena vyhořením, jsou lidé v pomáhajících profesích, napsal ve své knize Honzák (2018) a učitelé jsou představitelé pomáhající profese a stejně jako pracovníci ve zdravotnictví nebo v sociálních službách, investují do svého povolání nejen vědomosti a dovednosti, ale dávají mnohem více ze sebe samých, což může mít výrazný podíl na vzniku syndromu vyhoření. Burnout popisuje většina autorů ve fázích, uvádí Stock (2010). Vyhoření je dlouhodobý proces, kdy může jedinec jednotlivými fázemi procházet postupně, ale některé fáze může přeskóčit. Lidé, kteří syndromem vyhoření trpí si u sebe často příznaků nemusí vůbec všimnout a začnou je pociťovat intenzivněji až v pozdějších stádiích, kdy se u nich začnou projevovat některá z onemocnění, která vznikají na podkladě dlouhodobého stresu. Celý proces vyhoření je individuální a závisí i na schopnosti člověka vnímat sám sebe. Z celkového počtu 50 odpovědí uvedlo 14 respondentů, že zdravotní potíže má a 36 respondentů, že zdravotní potíže nemá. 6 dotázaných uvedlo jako zdravotní obtíže bolesti zad. Vysoký tlak mají 3 respondenti, cukrovku 2, šedý zákal 2, ekzém uvedli také 2 a alergii uvedli opět 2 respondenti. Ze získaných odpovědí nelze usuzovat, že zdravotní potíže, kterými respondenti trpí, vznikly vlivem stresu a mohou být příznaky syndromu vyhoření. Bolesti zad mohou být spíše způsobeny špatným sezením v práci a tím, že učitelé dlouhé sezení a přetěžování určitých partií nekompensují cvičením.

Obrovským stresorem je u učitelů čas. Švamberg (2018) píše, že velkou zátěž učitelům nezpůsobuje jen pracovní doba, ale celková struktura a organizace pracovního dne učitele. Stresujícím faktorem může být vyučovací hodina, která trvá 45 minut a učitel do ní musí vtěsnat nejen učební látku, ale musí mít prostor na reakce žáků a mít i čas na to, aby na konci hodiny látku zopakoval a případně zadal cvičení. Krátké přestávky mezi jednotlivými hodinami pak nemohou učiteli stačit na regeneraci sil a potřebný čas připravit se na další hodinu. A to opomíjíme čas na uspokojení základních lidských potřeb, kterými jsou vyprazdňování a potřeba jídla a pití. Jednou z otázek v dotazníku bylo, jaký čas stráví v práci učitelé školy na které výzkum probíhal. 31 respondentů odpovědělo, že tráví v práci 3 – 5 hodin denně, 6 - 7 hodin uvedlo 17 respondentů a 9 a více hodin stráví v práci 2 respondenti. Nadpoloviční většina učitelů tráví v práci 3 – 5 hodin, ale nelze konstatovat, že další čas mimo zaměstnání netráví činnostmi, která je spojena s prací. Nejčastějšími koníčky, které respondenti uváděli, byla: četba, cestování, pobyt v přírodě, kino, divadlo, hudba a kynologie.

Švamberg (2018) se domnívá, že pracovní prostředí se na stresu učitelů podílí stále častěji společně se zvyšujícími se požadavky na činnost učitele, která často vůbec nesouvisí s konkrétním předmětem vyučování. Uvádí především nárůst administrativní činnosti, kterou musí každý učitel zvládnout a dále zajišťování a realizaci programů, kterými jsou školy pověřovány a většina učitelů vede i zájmové kroužky, které se konají po skončení standartní výuky. Jednou z otázek položených v dotazníku bylo, zda mají učitelé pocit, že pracují více než by měli. Z výzkumu vyplynulo, že 41 respondentů má pocit, že pracuje více než by mělo a to je naprostá většina. Pouze 7 respondentů nemá pocit, že by pracovalo více. 2 respondenti nemají pocit, že pracují více než by měli, nemají. Domnívám se, že vliv na zvyšující se stres u učitelů mají i velké počty dětí ve třídách a tlak na neustálé testování výsledků žáků, na základě kterých jsou následně učitelé hodnoceni a s nimi i celá škola. Podíl na zvyšujícím se stresu učitelů má jistě i zavádění inkluze do škol, na kterou nebyli pedagogové ani školy dostatečně připraveni a stresujícím může být i přítomnost asistentů ve výuce. Ti by měli být pro pedagoga pomocí, ale možná i jejich přítomnost působí na učitele negativně. Náročnou je pak výuka třídy ve které je jeden či více žáků se speciálními vzdělávacími potřebami. Učitel musí být na hodinu dobře připraven, aby její realizaci zvládl a naplnil vzdělávací cíle. Jaká činnost zabere učitelům nejvíce času, bylo i předmětem šetření. 40 respondentům uvedlo, že nejvíc času jim zabere právě výše zmíněná administrativa, 30 respondentů označilo přípravu na výuku, 15 respondentů se domnívá, že jim nejvíce času zabere suplování, kroužky označilo 10 respondentů a 5 respondentů si myslí, že jim nejvíce času zabírá školení. Odpovědi respondentů potvrzují i to, co uvádí Švamberg (2018) ve své knize. Největší stresory měli možnost uvést učitelé v dotazníku, který proběhl v rámci výzkumu, a největšími stresory zvolili učitelé hluk, ten uvedlo 40 respondentů, pro 32 respondentů je největším stresorem nedostatek času a 28 respondentů uvedlo jako největší stresor konflikty s kolegy. Dalším stresorem pak byla označena práce, která mi nepřísluší, tu uvedlo 10 respondentů a ztráta blízké osoby, kterou za největší stresor považuje 9 respondentů.

Jedním z příznaků syndromu vyhoření je porucha spánku, jak uvádí Honzák (2018), ale nadpoloviční většina učitelů vybrané školy poruchami spánku netrpí; jak uvedli v dotazníku. Z výsledků je ale patrné, že spí méně, než by měli a dostatečný spánek je i faktorem, kterým lze syndromu vyhoření předcházet. Dalšími činnostmi, které mohou být účinnou prevencí vyhoření a shodují se na nich všichni autoři, kteří se věnují burnoutu, jsou zájmové činnosti. Z výzkumu vyplývá, že na volnočasové aktivity věnuje 44 respondentů méně než 1 hodinu

denně, 2 – 3 hodiny denně stráví volnočasovými aktivitami 3 respondenti a pouze 1 respondent vynaloží na volnočasové aktivity 3 a více hodin denně. Volnočasové aktivity nepřinášejí pouze přínos tělu, ale pro učitele mohou být vítanou regenerací a odpočinkem pro psychiku, jen je důležité nechat myšlenky na práci ve škole a plně se věnovat sám sobě.

Stresory, tedy příčiny vzniku stresu a následně možného vzniku syndromu vyhoření uvádí Novák (2004). Rozdělil je do tří skupin, fyziologické, psychické a sociální. Všechny stresory, které učitelé uvedli, uvádí i literatura a jednoznačně lze konstatovat, že učitelé jsou ohroženi syndromem vyhoření, ale jak již bylo uvedeno v textu, je potřeba negativním vlivům stresorů předcházet. Jaká je vnější prevence syndromu vyhoření a to, že spočívá i v úpravě zevních podmínek zaměstnance a to ať již působením jeho samotného nebo za pomoci kolegů a zaměstnavatele uvádí Eger (1999). Píše, že nejjednodušší změnou, ale poměrně náročnou je změna pracovních podmínek. Vedení školy by mělo zajistit na pracovišti místa, kam může zaměstnanec odejít a odpočinout si, ale dbát i o úpravu pracovního místa učitele, pečovat o vzhled sborovny, uspořádání nábytku, dobře volit barvu stěn a zajistit dostupnost učebních pomůcek. To vše má podstatný vliv na pohodu zaměstnance a může se pozitivně odrážet na jeho psychickém stavu. Nedílnou součástí prevence syndromu vyhoření u učitelů je i fungující pracovní tým, který spolupracuje, vzájemně si pomáhá a podporuje se. Vhodné je i zjednodušení administrativní činnosti, pokud je to možné nebo její rozdělení na více pracovníků. Zaměstnavatel může napomoci předcházet burnout syndromu tím, že klade důraz na týmovou spolupráci a zvyšuje podíl spolupracovníků na řízení. Zásadní roli hraje dobrá organizace práce při které se povinnosti zaměstnanců nepřekrývají a nejsou ani ve vzájemném rozporu. Švamberk (2018) dále uvádí, že v pracovním prostředí hrají preventivní roli i vhodné motivační postupy a pracovní úkoly je třeba stanovovat s ohledem nejen na možnosti pracoviště, ale především na možnosti pracovníka. Je žádoucí, aby nebyl jeden pracovník přetěžován, ale aby měli všichni přiměřeně stejné množství činností. Možnost osobnostního rozvoje pak podporuje kultivaci jedince i jeho seberealizaci, vytváří lepší psychickou pohodu pro zaměstnance a dodává mu smysl života. 40 respondentů, kteří vyplnili dotazník, se domnívá, že škola na které v současné době působí, dělá preventivní opatření proti syndromu vyhoření u učitelů. Naproti tomu se 8 respondentů domnívá, že škola žádná preventivní opatření nedělá a 1 respondent neví, zda škola nějaká preventivní opatření dělá. 23 respondentů uvedlo, že škola jako možnou prevenci syndromu dělá výjezdní zasedání, 10 respondentů uvedlo, že škola investuje do vybavení školy, naproti tomu 9 respondentů vnímá

jako prevenci pořádání oslav a 8 respondentů uvedlo, že škola pořádá společná posezení. Výzkum prokázal, že škola určitá preventivní opatření proti syndromu vyhoření učitelů dělá a učitelé je tak chápou, ale v odpovědích respondentů chybí uvést sebevzdělávání jako možnou prevenci syndromu vyhoření. V dnešní době není možné, aby se učitel průběžně nevzdělával. Otázkou zůstává, zda je toto vzdělávání jako pozitivní vliv na člověka učiteli chápáno a zda vzdělávání učitelům přináší potřebný efekt.

Závěr

Výsledky výzkumu neprokázaly, že učitelé vybrané základní školy trpí syndromem vyhoření, ale bylo prokázáno, že stresory, které jsou v literatuře uvedené jako možné příčiny syndromu vyhoření tak učitelé vnímají a za stresory je považují. Výzkum také prokázal, že učitelé nepředcházejí syndromu vyhoření dostatečným způsobem, nadpoloviční většina učitelů vybrané školy poruchami spánku netrpí, ale spí méně, než by měli. Nadpoloviční většina učitelů školy na které výzkum proběhl tráví v práci 3 – 5 hodin denně, ale nelze konstatovat, že další čas mimo zaměstnání netráví činnostmi spojenou s prací, i pro to, že každý z respondentů přesto, že má alespoň jeden koníček či zálibu, vynakládá na něj málo času. Fakt, že jeden z respondentů již syndrom vyhoření prožil, potvrzuje, že učitelé jsou pro vznik syndromu vyhoření velmi ohroženou skupinou, pokud jím již netrpí a jen si to neuvědomují nebo jim nepřináší větší zdravotní obtíže, které by je na možný problém upozornily. Převládající bolesti zad u respondentů lze spíše než za projev syndromu vyhoření považovat za civilizační onemocnění, které způsobuje špatné sezení a nedostatek pohybu. Ostatní uvedená zdravotní onemocnění nelze považovat za možné příznaky syndromu vyhoření, ale není na místě je ani podceňovat.

Škola se o prevenci snaží, ale domnívám se, že učitelé to tak nechápou. I přesto lze konstatovat, že škola se jistými způsoby syndromu vyhoření u učitelů, kteří na jejich škole působí, předcházet snaží, a to je pozitivní.

Seznam použitých informačních zdrojů

- CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Sám sobě učitelem*. Praha: Grada, 1992.
- DYTRTOVÁ, R., KRHUTOVÁ, M. *Učitel. Příprava na profesi*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.
- CHRÁSTKA, M. *Metody pedagogického výzkumu základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2016. ISBN 80-271-9225-0.
- EGER, I. ČERMÁK, J. *Podniková kultura kvalita pracovního života na základních školách*. Pedagogika, 49, 1999, č.1, s.57-68.
- EGER, I. *Lék pro vaše tělo i ducha*. Brno: Schneider, 1995. ISBN 978-80-8579-628-5.
- EGER, I. *Stres, prevence a management stresu*. Cheb: Západočeská univerzita, 1997. ISBN 80-70-82-366-6.
- GRIFFEY, H. *Chci žít bez stresu*. Esence, 2017. ISBN 978-80-7549-310-1.
- HENNING, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.
- HONZÁK, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-065-9.
- HRABAL, V., PAVELKOVÁ, I. *Jaký jsem učitel*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-755-8.
- KALLWASS, A. *Syndrom vyhoření v práci a v osobním životě*. Praha: Portál. 2007. ISBN 978-80-7367-299-7.
- KNOBLAUCH, J. *Time management: mějte svůj čas pod kontrolou*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4431-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Já a ty. O zdravých vztazích mezi lidmi*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 08-042-86.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-551-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. ISBN 8073675684.

- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2716-8.
- MAYEROVÁ, M. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 978-80-7309-627-4.
- MEDZIHOŘSKÝ, Š. *Asertivita*. Praha: Elfa, 1991. ISBN 80-900197-1-4.
- MINIRTH, F. *Jak překonat vyhoření: naučte se rozpoznávat, chápat a zvládat stres*. Praha: Návrat domů, 2011. ISBN 978-80-7255-252-8.
- NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4.
- PEŠEK, R., PAŠKO, J. *Syndrom vyhoření. Jak se prací a pomáháním druhým nezničit*. Praha: Pasparta, 2016. ISBN 978-80-88163-00-8.
- MOHAPL, P. *Úvod do psychologie nemoci a zdraví*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. ISBN 80-7067-127-0.
- PRIEBB, M. *Jak zvládnout syndrom vyhoření*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-5394-2.
- PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-1228-7.
- RUSH, MYRON D. *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů, 2004. ISBN: 80-7255-074-8.
- SCHMIDBAUER, W. *Syndrom pomocníka*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-369-7.
- STARÝ, K. *Pedagogika ve škole*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-511-0.
- STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.
- SVĚTLÍK, J. *Marketing školy*. Zlín: Ekka, 1996. ISBN 978-80-9022-008-9.
- ŠVAMBERK, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.
- URBAN, J. *Přestaňte se v práci stresovat*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5820-6.
- ZELINOVÁ, M. Učitel a burnout efekt. *Pedagogika*, 48, 1998, č.2, s. 164-169.

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník pro učitele

Příloha 2 – Dotazník vyplněný jedním z respondentů

Příloha 3 - Maslach Burnout Inventory

Příloha 4 – Maslowova pyramida lidských potřeb

Příloha 1 - Dotazník pro učitele

Vážená paní, vážený pane,

Dostáváte do rukou dotazník, který je určen k získání informací pro vypracování diplomové práce na téma: Syndrom vyhoření u učitelů základní školy.

Získané materiály budou zpracovány studentem 2. ročníku Univerzity Karlovy v Praze, Pedagogické fakulty, navazujícího magisterského studia, oboru učitelství pro střední školy.

Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro účely diplomové práce.

Při vyplňování prosím zakroužkujte nebo při vyplňování elektronickou formou zvýrazněte Vámi zvolenou odpověď, otázku zodpovězte vlastními slovy nebo doplňte odpověď „a jiné. Pokud není uvedeno jinak, označte pouze jednu odpověď. Zodpovězte prosím všechny.

Za Vaši ochotu a čas věnovaný vyplnění dotazníku předem děkuji.

Bc. Petr Maršík

1. Jaké je Vaše pohlaví

- a) žena
- b) muž

2. Kolik je Vám let?

- a) méně než 30 let
- b) 31 – 40 let
- c) 41 - 50 let
- d) 51 – 60 let
- e) více než 60let

3. Jaká je délka Vaší praxe na této škole

- a) méně než 1 rok
- b) 1 - 3 roky
- c) 4 - 5 let
- d) 6 – 8 let
- e) 9 a více let

4. Jaká je délka Vaší praxe celkově

- a) méně než 1 rok
- b) 1 - 5 let
- c) 4 - 5 let
- d) 6 – 8 let
- e) 9 a více let

5. Na jaké pozici pracujete, prosím doplňte

.....

6. Jste spokojen/a se svým zaměstnáním

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne

7. Dokážete se ze své práce radovat

- a) ano

b) spíše ano

c) ne

8. Myslíte si, že jste za svou práci dostatečně oceňován/a

a) ano

b) spíše ano

c) ne

9. Přináší Vám práce sebeuspokojení

a) ano

b) spíše ano

c) ne

10. Trpíte poruchami spánku

a) ano

b) spíše ano

c) ne

11. Máte nějaké zdravotní obtíže? Pokud ano, napište jaké

a) ano

b) ne

12. Kolik hodin denně trávíte v práci

a) 3 – 5h

b) 6 – 8h

c) 9 a více hodin

13. Kolik hodin denně v průměru spíte

a) 3 – 5h

b) 6 – 8h

c) 9 a více hodin

14. Kolik hodin denně věnujete volnočasovým aktivitám

a) Méně než 1hodinu

b) 2 -3 hodiny

c) 3 a více hodin

15. Máte pocit, že pracujete více, než byste měl/a?

a) ano

b) nevím

c) ne

16. Jaká činnost ve škole Vám zabírá nejvíce času

a) administrativa

b) kroužky

c) suplování

d) příprava na další den

e) jiné, uveďte

17. Jaké stresory jsou pro Vás největším rizikem pro vznik syndromu vyhoření

- a) hluk
- b) nedostatek času
- c) časté změny
- d) práce, která mi nepřísluší
- e) konflikty s kolegy
- f) ztráta blízké osoby

18. Prožil/a jste již někdy syndrom vyhoření

- a) ano
- b) nejsem si jistá
- c) ne

19. Dělá škola nějaká opatření proti syndromu vyhoření učitelů

- a) Ano, uveďte jaká
- b) nevím
- c) ne

Příloha 2 - Dotazník vyplněný jedním z respondentů

Příloha 1 Dotazník pro učitele

Vážená paní, vážený pane,

Dostáváte do rukou dotazník, který je určen k získání informací pro vypracování diplomové práce na téma: Syndrom vyhoření u učitelů základní školy.

Získané materiály budou zpracovány studentem 2. ročníku Univerzity Karlovy v Praze, Pedagogické fakulty, navazujícího magisterského studia, oboru učitelství pro střední školy.

Dotazník je anonymní a získané údaje budou použity pouze pro účely diplomové práce.

Při vyplňování prosím zakroužkujte nebo při vyplňování elektronickou formou zvýrazněte Vámi zvolenou odpověď, otázku zodpovězte vlastními slovy nebo doplňte odpověď „a jiné. Pokud není uvedeno jinak, označte pouze jednu odpověď. Zodpovězte prosím všechny otázky!

Za Vaši ochotu a čas věnovaný vyplnění dotazníku předem děkuji.

Bc. Petr Maršík

1. Jaké je Vaše pohlaví

- ☒ a) žena
- b) muž

2. Kolik je Vám let?

- a) méně než 30 let
- b) 31 – 40 let
- ☒ c) 41 – 50 let
- d) 51 – 60 let
- e) více než 60let

3. Jaká je délka Vaší praxe na této škole

- a) méně než 1 rok
- b) 1 - 3 roky
- ☒ c) 4 - 5 let
- d) 6 – 8 let
- e) 9 a více let

4. Jaká je délka Vaší praxe celkově

- a) méně než 1 rok
- b) 1 - 5 let
- c) 4 - 5 let
- ☒ d) 6 - 8 let
- e) 9 a více let

5. Na jaké pozici pracujete, prosím doplňte

REDAKČNÍ PRACOVNÍK

6. Jste spokojen/a se svým zaměstnáním

- a) ano
- ☒ b) spíše ano
- c) ne

7. Dokážete se ze své práce radovat

- a) ano
- ☒ b) spíše ano
- c) ne

8. Myslíte si, že jste za svou práci dostatečně oceňován/a

- a) ano
- b) spíše ano
- ☒ c) ne

9. Přináší Vám práce sebeuspokojení

- ☒ a) ano
- b) spíše ano
- c) ne

10. Trpíte poruchami spánku

- a) ano
- b) spíše ano
- ☒ c) ne

11. Máte nějaké zdravotní obtíže? Pokud ano, napište jaké

☒ a) ano *OBČAS HE BOLI ZADÁ*

b) ne

12. Kolik hodin denně trávíte v práci

a) 3 – 5h

☒ b) 6 – 8h

c) 9 a více hodin

13. Kolik hodin denně v průměru spíte

☒ a) 8 – 9h

b) 6 – 8h

c) 9 a více hodin

14. Kolik hodin denně věnujete volnočasovým aktivitám

a) Méně než 1 hodinu

☒ b) 2 -3 hodiny

c) 3 a více hodin

15. Máte pocit, že pracujete více, než byste měl/a?

☒ a) ano

b) nevím

c) ne

16. Jaká činnost ve škole Vám zabírá nejvíce času

☒ a) administrativa

☐ b) kroužky

☐ c) suplování

☐ d) příprava na další den

e) jiné, uveďte

17. Jaké stresory jsou pro Vás největším rizikem pro vznik syndromu vyhoření

☒ a) hluk

- ☒ b) nedostatek času
- ☒ c) časté změny
- ☒ d) práce, která mi nepřísluší
- e) konflikty s kolegy
- f) ztráta blízké osoby

18. Prožil/a jste již někdy syndrom vyhoření

- a) ano
- b) nejsem si jistá
- ☒ c) ne

19. Dělá škola nějaká opatření proti syndromu vyhoření učitelů

- ☒ a) Ano, uveďte jaká SPOLEČNÁ PŘEŽÍVÍ
- b) nevím
- c) ne

Příloha 3 - Maslach Burnout Inventory

Ohodnoťte následující tvrzení, na škále 1 – 7, označte pouze jednu možnost.

Nikdy	1-2x	Zřídka	Někdy	Často	Převážně	Stále
1	2	3	4	5	6	7

- | | |
|--|---------------|
| 1. Cítím se být unavený/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2. Cítím se depresivně. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3. Cítím, že mám dnes dobrý den. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4. Cítím se být tělesně vyčerpaný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5. Cítím se být citově vyčerpaný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6. Cítím se být šťastný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7. Cítím se být vyřízený/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8. Cítím, že už to dál nevydržím. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Cítím se být nešťastný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. Cítím se být uštvaný/á, vyčerpaný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. Cítím se, jako bych bal/a v pasti. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12. Cítím se být bezcenný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13. Cítím se být utrápený/á, rozrušený/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14. Cítím se být podrážděný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15. Cítím, že jsem rozzlobený/á na jiné a jimi zklamaný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 16. Pociťuji a prožívám beznaděj. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 17. Cítím se být slabý/á a náchylný/á k nemocem. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 18. Cítím, že jsem odmítaný/á. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 19. Cítím se optimisticky. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 20. Cítím se energicky. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 21. Cítím, že prožívám úzkost (mám strach). | 1 2 3 4 5 6 7 |

Příloha 4 – Maslowova pyramida lidských potřeb

